STRES DI KALANGAN MAHASISWA USHULUDDIN DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN SKRIPSI

(Komparasi Antara Mahasiswa Yang Indekost
Dengan Yang Tinggal Bersama Orang Tua)

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi



Oleh :

AMALINA ROCHMAH

NIM. 4103017

FAKULTAS USHULUDDIN
ISNTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2008

STRES DI KALANGAN MAHASISWA USHULUDDIN
DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN SKRIPSI
(Komparasi Antara Mahasiswa yang Indekost
Dengan yang Tinggal Bersama Orang Tua)

SKRIPSI
Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh :
AMALINA ROCHMAH
NIM. 4103017

Semarang, 21 Januari 2008
Disetujui oleh :
Pembimbing

Drs. Tafsir, M.Ag
NIP: 150 254 247

PENGESAHAN

Skripsi saudara Amalina Rochmah Nomor Induk Mahasiswa 4103017 telah dimanaqasahkan oleh Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang pada tanggal :

30 Januari 2008

Dan telah diterima dan disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin

Pembantu Dekan II / Ketua Sidang

Drs. H. Adnan, M. Ag

NIP : 150 260 178

Pembimbing

Drs. Tafsir, M. Ag

NIP : 150 254 247

Penguji I

DR. Muchyar Farani, MA

NIP : 150 318 455

Penguji II

Drs. Machrus, M. Ag

NIP : 150 241 741

Sekretaris Sidang

Hsyim Muhammad, M. Ag

NIP :

MOTTO

Selamat dunia akhirat

PERSEMBAHAN

Dengan perasaan bahagia karya ini aku pesemahkan untuk

Ayah dan bindaku yang tercinta

Kakak dan adikku yang sangat aku sayangi

Yang ada dalam ketiadaannya "Mutiara Hati Terkasih" akan telah datang

Serta sahabat-sahabatku yang selalu setia padaku

ABSTRAKSI

Skripsi ini berjudul **"STRES DI KALANGAN MAHASISWA USHULUDDIN DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN SKRIPSI (Komparasi Antara Mahasiswa Yang Indekost Dengan Yang Tinggal Bersama Orang Tua)"**, yang dimaksud stres disini adalah adanya ketegangan, tekanan, konflik, atau suatu rangsangan yang menegangkan psikologis maupun fisiologis dari suatu organisme. Dengan kata lain stres juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana terdapat ketegangan psikologis yang disebabkan karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan. Setiap orang pasti mengalami stres dan terjadinya stres didahului dengan adanya stressor (penyebab stres). Penyebab stres itu bisa berasal dari mana saja termasuk dari diri sendiri.

Dalam kajian ini menggunakan teori-teori yang berkorelasi dengan tataran praktis yang menjadi objek kajian psikologis karena kajian ini sudah begitu populer dimasyarakat dan telah menjadi sebuah wilayah kajian ilmiah, khususnya dalam ilmu jiwa yang lebih jauh lagi bahkan justru telah dipadukan dengan ilmu keagamaan (Islam). Ini dapat dilihat dalam skripsi yang mengupas berbagai permasalahan kehidupan mahasiswa khususnya yang menyangkut stres dalam mempersiapkan ujian skripsi. Seperti halnya, bagaimana bentuk stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua ketika mempersiapkan ujian skripsi?, bagaimana cara Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dalam menaggulangi stres saat mempersiapkan ujian skripsi?, adakah hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan kondisi stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin saat mempersiapkan ujian skripsi?. Karena menurut penulis permasalahan-permasalahan itulah yang menjadi pangkal pokok permasalahan yang perlu dikaji dan dilihat dari sudut pandang ilmu jiwa dengan merujuk pada Al Qur'an dan Hadits.

Meskipun setiap Mahasiswa Fakultas Ushuluddin mengalami stres saat mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian skripsi, tetapi tingkat stres yang mereka alami berbeda-beda. Ini dikarenakan oleh beberapa faktor yang diantaranya berasal dari diri sendiri maupun lingkungan tempat ia tinggal. Perlu untuk diketahui dan dipahami, bahwa penulisan skripsi ini tidak bermaksud untuk memberikan penilaian salah satu individu atau kelompok indivudu tertentu. Akan tetapi lebih bertujuan untuk mencari suatu kebenaran yang bersifat ilmiah terhadap objek kajian penelitian ini, yaitu berupa pengetahuan terhadap perbedaan stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin antara yang indekost dengan yang tinggal bersama orang tua. Karena fokus pembahasan stres dikalangan mahasiswa dalam mempersiapkan ujian skripsi adalah semua individu dengan segala perubahan-perubahan perilaku setiap individu dan faktor-faktor

penyebab perubahan-perubahan tersebut yang menjadi objek kajian ilmu jiwa. Dengan kata lain berupaya untuk mengembalikan nilai-nilai positif yang telah digantikan oleh nilai-nilai baru yang mempunyai kekuatan akal dan logika sebai akibat dari perkembangan pola berpikir yang bergulir begitu cepat dan efek yang ditimbulkan pun langsung dapat dirasakan, diantaranya perilaku atau pola hidup yang *permissive* dikalangan mahasiswa yang jauh dari nilai-nilai spritual Islam.

Setidaknya ada dua metode untuk mendapatkan dan memahami pengalaman stes Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam mempersiapkan ujian skripsi. *Pertama*, menggunakan metode wawancara langsung terhadap objek yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa itu sendiri sekaligus sebagai sumber data primer, dengan tujuan untuk mendapatkan data-data yang otentik sehingga terlepas dari unsur subjektifitas dari penulis. *Kedua,* berangkat dari data-data dimana pengalaman stres individu Mahasiswa ini diperoleh. Yang diperlihatkan baik dalam bentuk jawaban maupun perilaku dan tindakan mereka itu sendiri. Setidaknya penulis yang secara komprehensif berusaha untuk menganalisis pandangan-pandangan mahasiswa diseputar pengalaman mereka tentang stres, dengan mendeskripsikan hasil data-data tersebut serta menyisipkan berbagai komentar.

Terlepas dari unsur subjektifitas pada hakekatnya pengalaman mengenai stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin itu dapat dikemukakan sebuah temuan akhir, bahwasannya dalam kenyataan sehari-hari pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam mempersiapkan ujian skripsi baik yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dihinggapi berbagai perasaan takut, khawatir, cemas, was-was, gelisah dan prasangka sosial negatif seperti keadaan lingkungan yang dianggap sebagai penyebab stres dalam diri mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa problematika stres merupakan inti dari berkelanjutannya permasalahan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin sehingga setidaknya persepsi-persepsi tentang stres ini dikaji dari dua pendekatan,yaitu ilmu pengetahuan di satu sisi dan agama (Islam) disisi lain, antara keduanya terdapat titik te

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, ungkapan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan yang menciptakan langit dan bumi dengan segala isinya yang telah mengijinkan penyusunan skripsi ini selesai. Shalawat dan salam, saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai suri tauladan yang penuh dengan kebenaran karena kujujurannya.

Saya merasa bahagia sekali dengan terselesainya karya yang sederhana ini, yang berjudul **"STRES DIKALANGAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN SKRIPSI (komparasi antara mahasiswa yang indekost dengan yang tinggal bersama orang tua)"** ini. Maksud penyusunan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana srata satu (S.1) pada Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang. Akan tetapi dibalik maksud tersebut masih ada tujuan yang tersembunyi berisi tentang banyak harapan akan sesuatu hal yang "Ada" dalam "Tiada".

Dalam pada itu, penyusunan skripsi ini saya tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah banyak membantu dan mendapatkan bimbingan dan saran-saran sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karena itu perkenankanlah saya menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H . Abdul Muhaya M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, yang telah merestui skripsi ini.
2. Bapak Drs. Tafsir M.Ag, selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan hingga selesainya skripsi ini.
3. Bapak Drs. Nasuhun Amin M.Ag (Pembantu Dekan I), Ibu Hj. Arikhah M.Ag (yang saat itu menjabat sebagai Ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi) dan Bapak Hasim mMuhammad M.Ag (yang saat itu menjabat sebagai

Sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi) yang telah menyetujui judul skripsi ini.

4. Bapak K.H. Muhammad Munawar Afandi (Pimpinan Pondok Sufi Sumber Daya At Taqwa Nganjuk Jawa Timur) yang tak henti-hentinya memberikan Dawuh dan Pangestunya dalam memberikan resep Hidup Selamat Dunia Dan Akherat.
5. Kelapa Perpustakaan IAIN Walisongo Semarang dan Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan ijin dan layanan kepustakaan yang diperlukan guna penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen Pengajar dan staf Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah membekali ilmu pengetahuan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak Musyafik M.Ag yang telah memberikan masukan tentang skripsi dan pinjaman bukunya, Bapak Sulaiman Al Kumayi M.Ag yang telah memberikan semangat dan masukan sehingga skripsi ini dan terselesaikan, Bapak Dr. H. Yusuf Suyono M.A yang telah memberi semangat dan mau berbagi pengalaman hidup, serta Bapak Bahrun M.Ag dan Bapak Sopii yang selalu membantu dalam melengkapi data-data demi kelengkapan skripsi ini.
7. Kedua orang tuaku yang terkasih Bapak A. Himawan, Ibunda Siti Solichah, yang merawat dan membesarkanku dengan penuh cinta kasih sayangnya serta yang mendidikku dan mengajarkan tentang arti kehidupan. Kakakku Dewi Irmawanti yang tanpa sengaja melatihku untuk bersabar dan lebih dewasa dalam menghadapi setiap permasalahan dan juga adikku tersayang Dek Ibnu Fatchur Rohman yang selalu menghiburku dalam kesedihan dan kepenatanku dengan kelucuan-kelucuannya yang konyol.
8. Keluarga besar Bapak Usman, Ibu Umi Anieh dan juga Almarhumah nenek Emi yang telah mengajarkan kepadaku tentang arti perjuangan hidup, AA'ku tersayang AA' Ata yang membangkitkan tidur panjangku dan selalu mensuportku dalan menyelesaikan studyku.

9. Bapak Heru Sutrisno beserta Ibu yang selalu membantuku dan mendoakanku selalu demi kelancaran menyelesaikan studyku.
10. Yang ada dalam ketiadaannya "Mutiara Hati Terkasih" akan telah datang.
11. Sahabat-sahabat tersayangku Nita, Kiki, Zulfa yang tak henti-hentinya selalu membantuku, mensuportku agar aku selalu bersemangat dan ceria dalam menyelesaikan tugas akhir, dan juga selalu menemaniku dan menghiburku ketika sedih. Untuk Mbak Watul terima kasih atas nasehatnya yang diberikan.
12. Pak Yus dan Mbah Doel yang telah membantu memulihkan kesehatanku dan selalu mendengarkan keluh kesahku.
13. Teman-teman angkatan 2003 yang setia mengikuti perjalanan hidupku selalu di kampus.
14. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk saya wawancarai (mas niko, mas lukman, mbak tety, mbak isrofiatun, mabak sarah dan lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu).

Pada akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya, namun saya berharap semoga ada manfaatnya bagi saya pribadi dan masyarakat luas pada umumnya serta para pembaca semua. Amin.

Semarang, 30 januari 2008

Amalina Rochmah
4103017

DAFTAR ISI

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres secara bahasa diartikan sebagai ketegangan jiwa atau tekanan.[1] Secara istilah yang dimaksud dengan stres menurut Hans Selye (Sarjana ahli khasiat obat) berarti kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik, sampai melampaui daya tahan, dengan kata lain, tekanan yang dialami seseorang baik fisik maupun psikis; secara khusus stres adalah suasana tertekan dalam organisme berkaitan dengan pemikiran atau situasi pembangkit kecemasan.[2] Stres juga dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologis atau fisiologis dari suatu organisme, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang menekan organ tubuh dan atau diri sendiri, suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan.[3]

Stres dapat terjadi pada diri seseorang karena adanya suatu stressor. Stressor adalah suatu agen atau stimulus yang dapat membangkitkan reaksi stres. Tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres disebut stressor. Stres yang dimaksud dapat berupa stressor sosial, psikososial, psikologis, filosofis dan fisik.[4] Stressor sosial merupakan stressor yang berasal dari lingkungan sosial seperti kebisingan atau kekacauan, stressor psikologi berasal dari interaksi antara manusia seperti menjumpai pasangan yang berselingkuh atau mendapatkan pasangan baru dalam hidupnya. Adapun stressor psikologis bisa berupa kecemasan, ketakutan atau kekhawatiran. Stressor fisik adalah kondisi-kondisi yang berhubungan langsung dengan fisik seseorang seperti kecelakaan, keracunan atau kecacatan, sedangkan stressor filosofis berhubungan dengan sesuatu yang sangat mendasar bagi hidup seseorang

---

[1] Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia,* Gramedia, Jakarta, 1992, hlm. 561

[2] Andi Mappiare A.T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006, hlm. 318

[3] Sudarsono, *Kamus Konseling,* Rineka Cipta, Jakarta, 1996, hlm. 220

[4] Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FK-UI, Jakarta, 2004, hlm. 23-58

seperti adanya konflik sistem nilai atau kegagalan dalam mencapai tujuan hidup.[5]

Dalam hidupnya, seseorang pasti mengalami berulang kali stres, karena untuk terus hidup, seseorang harus mengalami stres. Dengan kata lain, hanya ada satu cara agar seseorang terbebas total dari stres, yaitu mati.[6] Dengan adanya respon stres yang dimiliki tubuh, maka memungkinkan tubuh kita dapat bertahan hidup dari situasi atau kondisi-kondisi berat yang dialaminya. Akan tetapi apabila seseorang mengalami stres yang berlebihan, ia akan jatuh dalam kondisi *distress*.

Distress dapat terjadi bila seseorang mengalami sejumlah besar stressor dalam jangka waktu yang lama, melebihi kemampuan tubuh untuk mengatasi secara efektif.[7] Stres yang terjadi secara terus menerus, dalam jangka waktu panjang akan membuat kapasitas fisik dan mental menurun, sehingga dapat mempengaruhi fungsi dan sistem organ, mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis dan ujung-ujungnya adalah menjadikan seseorang jatuh sakit. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani persiapan tahapan-tahapan ketika akan menghadapi ujian skripsi.

Mahasiswa adalah sebagian kelompok yang akan memasuki lapisan atas dari susunan kekuasaan struktur perekonomian dan prestise didalam masyarakat. Dengan sendirinya merupakan elite dikalangan muda, sebab mahasiswa pada umumnya mempunyai pandangan yang lebih luas dan jauh ke depan.[8] Oleh karena itu mahasiswa dalam mencapai cita-citanya harus meluluskan dirinya dan sekolahnya dengan cara menghadapi ujian yang harus ditempuh dengan sebaik-baiknya agar mendapat gelar sarjana.

Bagi mahasiswa ujian adalah sangat penting karena ujian merupakan proses untuk mengevaluasi kinerja akademik mahasiswa setelah melalui

---

[5] Dirksen dan H. Lewis, *Medical Surgical Nursing,* St. Louise, Mosby, 2000, hlm. 92

[6] Dadang Hawari, *op.cit.,* hlm.

[7] Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999, hlm. 44-45

[8] Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, PT. Usaha Nasional, Surabaya, 1986, hlm. 108

proses pembelajaran tertentu, ujian terdiri dari ujian mata kuliah, ujian komprehensip, dan ujian skripsi.[9] Semua itu adalah penentu kelulusan mahasiswa untuk lulus dari perguruan tinggi. Dan setiap calon sarjana yang akan menghadapi peristiwa penting; ujian sidang skripsi, biasanya dihinggapi perasaan was-was, takut khawatir, cemas, gelisah, dan berbagai perasaan tak menentu lainnya. Semakin mendekati hari H, akumulasi perasaan itu semakin laten dan intens, sehingga tak jarang menyebabkan sukar tidur, perut terasa mual, migren dan sering buang air kecil. Semua gejala ini menunjukkan adanya gejala stres. Gejala itu antara individu satu dengan individu yang lain berbeda-beda, mulai dari tingkat paling ringan sampai tingkat serius.[10]

Tekanan perasaan yang mendorong terjadinya stres itu, sama sekali tidak menguntungkan bagi calon sarjana, yang akan menghadapi ujian skripsi. Tekanan persoalan itu justru akan mengganggu ketenangan belajar, bahkan merusak konsentrasi dalam mempelajari dan mendalami materi skripsi yang kan diujikan, sehingga berpotensi mereduksi kecerdasan intelektual bagi calon sarjana yang akan berjuang di arena sidang. Kondisi ini pada gilirannya dapat menyebabkan ketidakpastian bagi calon sarjana dalam menghadapi ujian, yang kemudian potensial berimplikasi pada kondisi emosionalnya pada saat persiapan dalam menghadapi ujian skripsi. Ketika seorang calon sarjana tidak menguasai materi yang akan diujikan maka ia akan mendapat tekanan yang luar biasa, yang dapat menimbulkan terjadinya stres, karena adanya perasaan taut nilainya jelek atau tidak lulus, ditambah lagi adanya tuntutan dari pihak luar untuk segera menyelesaikan skripsinya, dapat menambah beban bagi calon sarjana.[11] Seorang calon sarjana diwajibkan oleh pihak fakultas untuk dapat memberikan bentuk hasil akhir (skripsi) yang benar-benar ilmiah, sesuai dengan jurusan yang mereka ambil dan juga sesuai dengan ilmu yang mereka pelajari dalam perkuliahan.

---

[9] M. Erfan Soebahar, dkk., *Buku Panduan Program Sarjana Akademik*, IAIN Walisongo Semarang, 2004, hlm. 94

[10] Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, Yayasan Kelopak MAGNA Script, Jakarta, 2004, hlm. 1

[11] Widodo, *op.cit.* hlm. 2

Belum lagi faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam pembuatan skripsi, dimana terkadang keadaan lingkungan di sekitar kurang mendukung dalam pembuatan skripsi, contohnya seperti kondisi kost yang ramai, adanya permasalahan dengan teman dekat (sahabat; teman satu kamar), atau dengan pacar, sedangkan saat itu tidak ada tempat untuk menceritakan permasalahan kita, pada saat itulah terkadang kita merasa tertekan. Bagi calon sarjana yang tinggal bersama orang tua mereka, terkadang mempunyai permasalahan yang lebih kompleks, contohnya kesulitan saat mereka membutuhkan buku-buku, dan karena jauhnya perpustakaan dari rumah sehingga mengharuskan mereka untuk betul-betul menyiapkan waktu, biaya dan tenaga yang ekstra. Selain itu juga apabila di rumah belum tentu ada teman yang bisa untuk diajak saling bertukar pikiran dan berdiskusi. Berbeda dengan mereka yang tinggal di lingkungan yang sama-sama anak kuliah, dimungkinkan mereka bisa saling berdiskusi, dan itu bisa menjadikan cara berpikir seorang semakin berkembang dan dewasa dalam menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo semarang, dari beberapa mahasiswa yang diteliti dan diamati dalam berusaha mempersiapkan ujian sidang skripsi, sekaligus usaha yang dilakukan agar tugas akhir mereka bisa selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh pihak fakultas baik itu mahasiswa yang tinggal bersama orang tua atau yang indekos di antaranya banyak mengalami stres. Dari kasus-kasus stres yang ada tersebut belum pernah ada telaah mendalam tentang keterkaitannya dengan stres yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan kondisi tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul **"Stres di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi (Komparasi Antara Mahasiswa yang Indekost dengan yang Tinggal Bersama Orang Tua)".**

B. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami dan istilah-istilah yang digunakan dalam skripsi yang berjudul : "Stres di Kalangan Mahasiswa

Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi (Komparasi Antara Mahasiswa yang Indekost dengan yang Tinggal Bersama Orang Tua)", maka sangat perlu bagi penulis untuk memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang pengertian kata yang tercantum dalam judul skripsi ini, sehingga dapat diketahui makna yang dimaksudkan:

1. - Stres ialah kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik, sampai melampaui daya tahan, dengan kata lain, tekanan yang dialami seseorang baik fisik maupun psikis.[12]
   - Stres ialah satu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya) psikologis/ fisiologis dari suatu organisme.[13]
   - Stres ialah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya.[14]
2. Mahasiswa ialah pelajar perguruan tinggi.[15] Maksud penulis di sini adalah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
3. Fakultas ialah bagian pelajaran atau ilmu yang diperoleh di Universitas.[16] Yang penulis maksudkan adalah Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
4. Ushuluddin ialah pengetahuan mengenai pokok-pokok dasar hukum Islam.[17] Salah satu nama di Fakultas IAIN Walisongo Semarang.
5. Skripsi ialah sebuah bentuk karya tulis ilmiah, yang disusun berdasarkan hasil penelitian, yang ditulis oleh mahasiswa, dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana jenjang strata S1.[18]
6. Komparasi ialah membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, group atau negara, terhadap kasus, terhadap orang, peristiwa atau terhadap ide-ide.[19]

---

[12] Andi Mappiare A.T, *loc.cit.*

[13] Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Pionir Jaya, Bandung, 1987, hlm. 489

[14] Dadang Hawari, "Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran…", *op.cit.,* hlm. 44

[15] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Sastra Indonesia,* Balai Pustaka, Jakarta, 2003, hlm. 731

[16] *Ibid.*, hlm. 279

[17] *Ibid.*, hlm. 1138

[18] Tim Revisi Buku Pedoman Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, Semarang, 2007, hlm.1

7. Indekos ialah tinggal di rumah orang lain dengan atau tanpa makan (dengan membayar setiap bulan).[20]

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk stres mahasiswa Ushuluddin yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua ketika mempersiapkan ujian skripsi?
2. Bagaimana cara Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dalam menanggulangi stres saat mempersiapkan ujian skripsi?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan kondisi stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin saat mempersiapkan ujian skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

   Mengetahui perbedaan stres antara mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang indekos dengan yang tinggal bersama orang tua dalam mempersiapkan ujian skripsi.
2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui stres mahasiswa yang indekos dalam mempersiapkan ujian skripsi.
   b. Mengetahui stres mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dalam mempersiapkan ujian skripsi.
   c. Menganalisis perbedaan stres antara mahasiswa yang indekos dengan yang tinggal bersama orang tua dalam mempersiapkan ujian skripsi.

---

[19] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002, hlm. 236

[20] Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Indonesia, Edisi III,* Balai Pustaka, Jakarta, 2002, hlm. 429

E. Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan tentunya diharapkan mempunyai manfaat, maka dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Bagi Fakultas

   Dapat mengetahui gambaran tentang perbedaan stres mahasiswa baik yang tinggal bersama orang tua maupun yang indekos yang berhubungan dalam persiapan menghadapi ujian skripsi, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan ketika membimbing ataupun menguji mahasiswa para calon sarjana sehingga mahasiswa tersebut tidak banyak mengalami kesulitan.

2. Bagi Pembaca

   Dapat memberikan masukan bagi penelitian sejenis di kemudian hari, khususnya tentang stres yang lebih mendalam, dalam hubungannya usaha yang dilakukan untuk mempersiapkan ujian skripsi.

3. Bagi Peneliti

   Dapat meningkatkan ketrampilan penulis dalam melakukan penelitian.

F. Tinjauan Pustaka

Sepanjang pengetahuan penulis belum ada skripsi yang khusus mengkaji dan membahas perbedaan stres antara mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang indekost dengan yang tinggal bersama orang tua dalam mempersiapkan ujian skripsi. Akan tetapi terhadap sejumlah buku yang beredar baik di perpustakaan maupun di tempat lainnya, secara tidak langsung sudah ada yang meneliti masalah stres dan mahasiswa. Namun dalam uraian yang dibahas dalam buku, tidak terfokus langsung pada masalah tersebut, adapun buku yang dimaksud sebagai berikut:

1. Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999. Dalam buku ini dikemukakan bahwa berbagai permasalahan kehidupan manusia; khususnya yang menyangkut kesejahteraan hidup dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa dengan merujuk pada Al-Qur'an dan hadits.

Atas dasar Al-Qur'an dan hadits itulah, permasalahan kehidupan manusia di zaman modern ini seperti stres, kehidupan rumah tangga, AIDS, NAZA dan lain sebagainya, dikaji dari dua pendekatan, yaitu pendekatan ilmu pengetahuan di satu pihak dan agama di lain pihak, antara keduanya terdapat titik temu.

2. Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi*, *Tesis, dan Disertasi*, Yayasan Kelopak MAGNA Script, Jakarta 2004. Dalam buku ini penulis berusaha untuk menolong para mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi, tesis, atau disertasi keluar dari kemelut psikologis, seperti rasa takut, cemas, gelisah, khawatir, dan perasaan tertekan lainnya, sehingga mereka dapat mengaktualkan potensi dirinya dengan optimal, dengan dibekali empat kecerdasan yakni kecerdasan intelektual, emosional, fisikal, dan spiritual.
3. Agustine Sukarlan Basrie, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa,* UI Press, Jakarta, 2005. Dalam buku ini dikupas mengenai klasifikasi yang dilakukan untuk memahami penyebab gangguan, proses terjadinya dan mengapa gangguan abnormal tersebut sampai bertahan. Karena dengan adanya pemahaman mengenai hal tersebut, para ahli akan dapat terbantu untuk melakukan pengendalian terhadap munculnya gangguan lebih lanjut.
4. Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres*, Dian Rakyat, Jakarta, 2002. Dalam buku ini dikupas mengenai stres dan penyebabnya, masalah psikis dan mental pemicu stres, teknik praktis untuk mengatasi stres dan bagaimana mencari bantuan ketika mengalami stres.
5. ED. Boenisch dan C. Michelle Honey, *The Stres Owner's Manual Meaning, Balance and Health In Your Life*, *Menggapai Keseimbangan Hidup*, Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2004. Dalam buku ini dikemukakan mengenai pengertian stres, menemukan dengan tepat sumber stres, mempelajari cara-cara mengelola stres, mengenali dan menghindari kelelahan, dan dalam buku ini juga dibahas bagaimana mendapatkan kembali arti, keseimbangan, dan kesehatan dalam hidup.

G. Metodologi Penelitian

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memfokuskan pada permasalahan stres di kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang dalam mempersiapkan ujian skripsi dengan mengkomparasikan antara mahasiswa yang indekost dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua.

Untuk mendapatkan jawaban atas persoalan dalam skripsi ini, penulis menggunakan penelitian bercorak *field research*, yaitu data yang diperoleh secara langsung di lapangan.[21] Sesuai dengan tujuan penelitian, maka yang menjadi sumber data utama adalah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang sekarang dalam proses persidangan menghadapi ujian skripsi. Dari data utama ini dihimpun data-data yang mengandung informasi tentang stres. Untuk kesempurnaan informasi diupayakan juga penelitian dan pemahaman buku yang berkaitan dengan masalah yang sedang dibahas, serta mengumpulkan data-data yang diperoleh di lapangan. Yaitu melalui usaha memperoleh data dengan cara penulis mengadakan penelitian terhadap para Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo yang sedang mempersiapkan untuk ujian skripsi, dalam pengambilan data menggunakan:

1. Sumber Data
   a. Sumber Primer

      Adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya.[22] Seluk beluk alat pengambilan data salah satunya dengan wawancara, dilakukan terhadap para mahasiswa yang sedang mempersiapkan ujian dan dosen Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, sebagai sumber primer dalam penelitian. Sementara observasi diperoleh dari lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang dan sekitar kampus.

---

[21] Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998, hlm. 22

[22] *Ibid*, hlm. 84-85

b. Sumber Sekunder

Adalah data yang diperoleh peneliti tidak dari sumber pertamanya.[23] Biasanya telah tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen, misalnya data mengenai keadaan demografi, buku-buku karangan ilmiah lainnya. Adalah sumber data sekunder yang penulis maksudkan, buku-buku, dokumen yang menunjang dalam penulisan skripsi.

c. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.[24] Atau dengan pemahaman lain populasi adalah seluruh individu yang hendak diselidiki, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.[25] (sejumlah individu yang dapat dikatakan objek yang sesungguhnya dari suatu penelitian).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo yang mengikuti ujian skripsi pada bulan Desember-Januari dan bulan Mei-Juni 2007. Akan tetapi untuk mempermudah dalam penelitian ini penulis menggunakan sistem sampel. Sehingga dalam pengambilan sampel penelitian ini yang digunakan adalah tehnik *cluster random sampling* dari jumlah populasi yang ada. Adapuin sebagai sampelnya adalah 10%-15% atau 15 responden yang terdiri dari 8 Mahasiswa yang indekost dan 7 Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dari 117 jumlah keseluruhan Mahasiswa yang mengikuti ujian pada kedua periode itu. Pengambilan sampel dilakukan secara acak yang sebelumnya telah dilakukan pengelompokan terlebih dahulu yaitu Mahasiswa dibagi menjadi dua antara yang indekost dan yang tinggal bersama orang tua.

---

[23] *Ibid*

[24] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002, hlm. 108

[25] *Ibid*, hlm. 109

Pengambilan sampel ini berdasarkan penjelasan Dr.Suharsimi Arikunto, "apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi," Selanjutnya jika jumlah pupolasinya besar dapat diambil 5%-15% atau lebih, tergantung pada pertimbangan tertentu.[26]

2. Metode Pengumpulan Data

Sedangkan metode yang digunakan dalam pengumpulan data dari penelitian ini adalah :

a. Metode Observasi

Yaitu pengamatan dan pencatatan dengan sistematika fenomena-fenomena yang diselidiki.[27] Metode ini digunakan untuk menggali data-data langsung dari objek penelitian tentang kondisi psikis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

b. Metode Dokumentasi

Yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku-buku surat kabar dan lain sebagainya.[28]

c. Metode Wawancara

Wawancara merupakan instrumen penelitian untuk mendapatkan dan mengetahui data (alasan) yang sebenarnya dari responden, dengan cara bertatap muka langsung antara peneliti dengan responden.[29]

3. Metode Analisis Data

Untuk mendapatkan data yang benar-benar valid, maka data-data yang telah terkumpul akan dilakukan ricek data, kemudian dipilah-pilah dan dikelompokkan sesuai dengan permasalahan lalu dianalisis dengan metode kualitatif dengan pendekatan analisis deskripsi dengan menitik beratkan pada aspek komparatif digunakan sebagai upaya perbandingan

---

[26] *Ibid*, hlm.112
[27] *Ibid*, hlm. 204
[28] *Ibid*, hlm. 206
[29] *Ibid*, hlm. 202

untuk memperoleh hasil yang maksimal dan komprehensif. Adapun pengertian pendekatan-pendekatan analisis tersebut adalah sebagai berikut:

Deskripsi

Yaitu suatu jenis penelitian untuk membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.[30] Di sini yang dimaksud penulis adalah menggambarkan tentang keadaan stres yang dialami Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisonggo Semarang ketika mempersiapkan ujian skripsi. Artinya analisis pemaparan dan urian uraian tentang fakta-fakta yang terjadi, kemudian diberi komentar dari deskripsi tersebut, kemudian disimpulkan dari hasil data yang diperoleh. Karena sifat penelitian ini kualitatif dan tidak telepas dari metode yang digunakan, maka pemaparan maupun penjelasan akan disertai dengan berbagai macam pandangan yang berisikan sebagai hasil wawancara dari pengumpulan data-data dilapangan.

H. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memperoleh gambaran yang untuk dan terpadu, penulisan skripsi dengan judul "Stres di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi (Komparasi Antara Mahasiswa yang Indekost dengan yang Tinggal Bersama Orang Tua)" ini terdiri dari lima bab, maka penulis susun sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I (satu) diungkapkan latar belakang pemikiran sebagai pendahuluan dalam Penulisan Skripsi serta sejauh mana urgensinya pemahaman tema tersebut, sehingga layak diangkat, disamping itu juga dikemukakan definisi-definisi operasional yang dipergunakan untuk membatasi ruang lingkup pembahasan, dan pada bab ini pula dibahas pokok permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan

---

[30] Sumadi Suryabrata, *Op.cit.* hlm. 18

beberapa metode yang digunakan sehingga dapat ditarik kesimpulan atau analisisnya yang dapat ditelusuri melalui metode tersebut.

Bab II (dua) ini sebagai landasan teori berisi masalah yang berkaitan dengan data yang hendak dikumpulkan, yang meliputi tentang stres: pengertian stres, faktor-faktor yang menyebabkan stres, tahapan-tahapan stres, reaksi tubuh terhadap stres, dan penanggulangan stres.

Bab III (tiga) ini diungkapkan data-data empirik yang dihasilkan dari lapangan, yang meliputi gambaran tentang Fakultas Ushuluddin, kedudukan skripsi di Fakultas Ushuluddin, dan disini juga akan dibahas mengenai sikap mahasiswa yang indekos dan sikap mahasiswa yang tinggal bersama orang tua saat mempersiapkan ujian skripsi.

Bab IV (empat), dalam bab ini penulis berusaha menganalisa dari bab II dan bab III, jadi setelah dideskripsikan landasan teori dan data empirik kemudian data tersebut diolah sehingga menghasilkan suatu kesimpulan yang diharapkan, yang meliputi: faktor-faktor penyebab stres di kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, langkah-langkah yang dilakukan dalam mengurangi stres di kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam menghadapi ujian skripsi dan disini juga dijelaskan peran agama sebagai terapi stres.

Dalam bab V (lima) mengungkapkan kesimpulan dari keseluruhan bahasan sebelumnya, yang juga sekaligus merupakan jawaban dari pokok-pokok permasalahan yang dikemukakan, berawal kesimpulan ini dikemukakan saran-saran dan penutup sebagai akhir dari penulisan skripsi ini.

BAB II
STRES DAN UPAYA PENANGGULANGANNYA

A. Pengertian Stres

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Tuntutan atau situasi ini bisa sesuatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, akan tetapi keduanya menuntut tubuh untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi sehingga akan menghasilkan respon stres.[1] Pengertian di atas mengandung tiga kata kunci, yakni : 1) Stres adalah reaksi atau mobilisasi sumber-sumber yang ada pada tubuh dalam merespon suatu stimulus; 2) Terdapat mobilisasi sumber-sumber dalam tubuh untuk proses penyesuaian diri atau adaptasi; 3) Stimulus bisa berupa hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Stres adalah suatu pola reaksi fisiologis dan psikologis yang terganggu terhadap kondisi yang mengancam kemampuan seseorang untuk mengatasinya.[2] Stres juga merupakan suatu hubungan antara seseorang dengan lingkungan yang dihadapi orang tersebut yang membebani atau melebihi kemampuan sumber-sumber yang ada padanya dan mengancam kesejahteraannya.

Stres adalah suatu keadaan yang dikenali bila terjadi pada orang lain, tetapi seringkali luput dikenali bila mengenai diri sendiri. Stres timbul apabila seseorang merasa tidak sanggup mengatasi apapun yang dituntut dari dirinya.[3]

Menurut Kamus *Oxford,* stres memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaan dibidang yang berbeda-beda. Di sana stress diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang

---

[1] Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999, hlm. 44-45

[2] Fitri Fausiah, dkk., *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa,* UI Press, Jakarta, 2006, hlm. 9-10

[3] Grainger C., *Mengatasi Stres bagi Para Dokter,* Hipocrates, Jakarta, 1997, hlm. 3-10

bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.(*Oxford Advenced Learner's*, hlm.1286)[4]

Dari beberapa pengertian mengenai stres di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah suatu keadaan berupa reaksi maupun psikologis tubuh yang terjadi ketika seseorang menghadapi kondisi yang tidak dapat diatasi dengan sumber-sumber yang ada pada dirinya.

Suatu stres selalu didahului oleh suatu stressor. Stressor adalah suatu agen atau stimulus yang membangkitkan reaksi stres. Suatu perihal, kejadian, peristiwa, orang, keadaan, dan lingkungan yang dirasa mengancam atau merugikan itu juga disebut stressor.[5] Kesimpulannya, stressor adalah setiap situasi atau stimulus yang berpotensi mengganggu keseimbangan mental atau emosi seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres. Stressor tidak selalu berupa kondisi yang menyedihkan, bahkan kondisi yang menyenangkan seperti pernikahan, memenangkan undian, juga dapat menjadi stressor.

Dan konsep mengenai stres dijelaskan dalam firman Allah :

[illegible]

(155 : [illegible]

Artinya : "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S. Al-Baqarah : 155)[6]

---

[4] Abdurrahman Nusantari , *Life Is Beautiful Hidup Tanpa Tekanan Stres,* Pena Pundi Aksara, Jakarta, 2007, hlm. 13-14

[5] Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres,* Kanisius, Yogyakarta, 1994, hlm. 12

[6] Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya,* Departemen Agama, 1985, hlm. 39

B. Faktor-faktor Stres

Berbicara mengenai faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres pada diri seseorang, yang di dalam dunia psikologis disebut sebagai stressor memang sangat kompleks. Setiap hari manusia tidak pernah luput dari berbagai macam hal-hal yang menyebabkan stres dengan intensitas yang bervariasi. Di antara faktor-faktor atau jenis stressor yang selalu dihadapi manusia antara lain :[7]

1. Faktor Sosial
   a. Kebisingan
   b. Kesemrawutan
2. Faktor Psikologis
   a. Cemas
   b. Khawatir
   c. Takut
3. Faktor Psikososial
   a. Menghadapi guru yang galak
   b. Menghadapi ujian skripsi (*munaqosah*)
   c. Mendapat pacar baru
   d. Pasangan berselingkuh
   e. Pengkhianatan kawan
   f. Kehilangan pekerjaan
4. Faktor Fisik
   a. Kecelakaan
   b. Keracunan
   c. Kecacatan
5. Faktor Filosofis
   a. Konflik sistem nilai
   b. Kegagalan mencapai tujuan hidup

---

[7] Agus M. Hardjana, *op.cit.,* hlm. 11-12

Ada keterikatan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan keadaan (*situation*) yang penuh dengan stres, yang disebut dengan stressor psikososial. Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulanginya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga timbullah keluhan-keluhan antara lain berupa stres, cemas, depresi.[8] Hal ini dijelaskan Allah SWT dalam firman-Nya :

[illegible]

[illegible]

(23- 19 : [illegible]

Artinya : "*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalat." (Q.S. Al-Ma'arij : 19-23)*[9]

Dari sekian banyak jenis stressor psikososial yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, para pakar memberikan beberapa contoh antara lain :[10]

1. Perkawinan

   Dalam masyarakat modern dan industri seperti sekarang ini, lembaga perkawinan adalah lembaga atau institusi yang paling banyak menderita. Krisis perkawinan merupakan stressor psikososial yang banyak dijumpai di masyarakat modern. Salah satu faktor yang menyebabkan krisis perkawinan adalah tidak diamalkannya kehidupan religius dalam

---

[8] Dadang Hawari, *op.cit.,* hlm. 45-46

[9] Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op.cit.,* hlm. 974

[10] Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2004, hlm.4-11

rumah tangga. Sehingga banyak terjadi pertengkaran, perpisahan, perselingkuhan, dan berakhir dengan perceraian.

2. Problem orang tua

   Menjadi orang tua pada zaman sekarang ini tidak semudah seperti pada zaman dahulu. Hal ini disebabkan karena kondisi tatanan sosial dan ekonomi yang jauh berbeda. Orang zaman dahulu mempunyai anak banyak tidak menjadi masalah, tidak demikian halnya sekarang banyak anak dianggap merepotkan. Oleh karena itu problem orang tua zaman sekarang adalah bahwa yang penting bukan berapa banyak jumlah anak (kuantitas), melainkan yang utama adalah kualitas dari anak yang diasuhnya. Meskipun demikian (jumlah anak 2-3 orang), orang tua akan mengalami problem manakala anak terlibat kenakalan remaja, pergaulan bebas, kehamilan di luar nikah, aborsi, atau penyalahgunaan NAZA.

3. Hubungan interpersonal

   Hubungan antarsesama (perorangan/individual) yang tidak baik dapat merupakan sumber stres. Misalnya hubungan yang tidak serasi, tidak baik atau buruk dengan kawan dekat atau kekasih, antara lain sesama rekan, antara atasan dan bawahan, pengkhawatiran, dan lain sebagainya.

4. Pekerjaan

   Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah pekerjaan. Banyak orang yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya.

5. Lingkungan hidup

   Kondisi lingkungan hidup yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Misalnya masalah perumahan, polusi, penghijauan, dan lain-lain yang merupakan sarana dan prasarana pemukiman hendaknya memenuhi syarat kesehatan lingkungan. Selain daripada itu yang tidak kalah pentingnya adalah suasana kehidupan yang bebas dari gangguan kriminalitas yaitu keamanan dan ketertiban masyarakat.

6. Keuangan

   Masalah keuangan dalam kehidupan sehari-hari ternyata merupakan salah satu stressor utama. Misalnya, pendapatan lebih kecil dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya.

7. Hukum

   Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres. Misalnya, tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan sebagainya. Selain itu, tidak ditegakkannya supremasi hukum yang berdampak pada ketidakadilan dapat pula merupakan sumber stres.

8. Perkembangan

   Yang dimaksud di sini adalah tahapan perkembangan baik fisik maupun mental seseorang (siklus kehidupan). Misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya yang secara alamiah akan dialami setiap orang. Apabila tahapan perkembangan itu tidak dapat dilalui dengan baik (tidak mampu beradaptasi), yang bersangkutan dapat mengalami stres.

9. Penyakit fisik atau cidera

   Berbagai penyakit fisik terutama yang kronis dan atau cidera yang berakibat invaliditas, dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

10. Faktor keluarga

    Anak dan remaja dapat pula mengalami stres yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak harmonis. Sikap orang tua terhadap anak yang dapat menimbulkan stres antara lain :

    a. Hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh
    b. Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama-sama dengan anak
    c. Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak serasi (*communication gap*)
    d. Kedua orang tua berpisah atau bercerai

e. Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa atau gangguan kepribadian lainnya
f. Orang tua dalam mendidik anak kurang sabar, pemarah, keras, otoriter, dan lain sebagainya.

11. Trauma

Seseorang yang mengalami bencana alam, kecelakaan transportasi, kebakaran, kerusuhan, peperangan, kekerasan, penculikan, perkosaan, kehamilan di luar nikah, dan lain sebagainya, merupakan pengalaman yang traumatis yang pada gilirannya yang bersangkutan dapat mengalami stres.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres tersangkut. Proses itu merupakan pengaruh timbal balik dan menciptakan usaha penyesuaian, atau tepatnya penyeimbangan, yang terus-menerus antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres itu.[11] Artinya faktor-faktor yang mendatangkan stres mempengaruhi orang yang mengalami stres, dan faktor yang mendatangkan stres ditanggapi oleh orang yang mengalami stres.

Proses saling pengaruh dan mengimbangi antara orang yang mengalami stres, dan faktor yang mendatangkan stres mempengaruhi orang yang mengalami stres, dan faktor yang mendatangkan stres ditanggapi oleh orang yang mengalami stres.

Proses saling pengaruh dan mengimbangi antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres itu disebut transaksi (*transaction*).[12] Karena perbedaan cara dan kemampuan seseorang dalam menghadapi hal-hal yang menjadi faktor pemicu munculnya stres yang berbeda, maka ada yang tidak terkena, ada yang terkena sedikit dan dalam jangka waktu singkat, ada yang berat terpukul dan menderita stres berkepanjangan.

---

[11] Agus M. Hardjana, *op.cit.,* hlm. 12
[12] *Ibid.,* hlm. 14

C. Tahapan Stres

Gangguan stres bisanya muncul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali manusia tidak menyadarinya. Allah berfirman :

[illegible]

(30- 27 : [illegible]

Artinya : *"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diredhai-Nya. Maka masuklah ke dalam surga-Ku " (QS. Al-Fajr : 27-30)*[13]

Dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli membagi stres dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Tahapan-tahapan tingkat stres dikemukakan oleh seorang psikiater Robert J. Van Amberg, sebagai berikut :[14]

1. Stres Tingkat I

   Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

   a. Semangat besar
   b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
   c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

   Tahapan ini biasanya menyenangkan dan seseorang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2. Stres Tingkat II

   Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi

---

[13] Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op.cit.,* hlm. 1059

[14] Dadang Hawari, "*Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa...*", *op.cit,* hlm.51-53

tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut :

a. Merasa letih sewaktu bangun pagi
b. Merasa lelah sesudah makan siang
c. Merasa lelah menjelang sore hari
d. Terkena gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), terkadang jantung berdebar-debar
e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
f. Perasaan tidak bisa santai.

3. Stres Tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala :

a. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
b. Otot-otot terasa tegang
c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
d. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun tengah malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
e. Badan terasa *oyong,* serasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

4. Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat

d. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
e. Perasaan negativistik
f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu :

a. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang
d. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

6. Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan :

a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
b. Nafas sesak, megap-megap
c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Dari beberapa tingkatan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik dan mental yang mengalami penurunan terus-menerus.

D. Reaksi Tubuh terhadap Stres

Sebagaimana telah disebutkan di atas bahwa yang dimaksud dengan stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Kecuali gejala-gejala tahapan stres maupun perubahan perilaku yang telah diuraikan di atas, maka seseorang yang mengalami stres dapat pula dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Misalnya antara lain :

1. Rambut

   Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalami perubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. *Ubanan* (rambut memutih) terjadi sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut.

2. Mata

   Ketajaman mata seringkali terganggu, misalnya kalau membaca tidak jelas karena kabur. Hal ini disebabkan karena otot-otot mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.

3. Telinga

   Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdengung (*tinitus*).

4. Daya pikir

   Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang menjadi lupa dan seringkali mengeluh sakit kepala atau pusing.

5. Ekspresi wajah

   Wajah seseorang yang stres nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk senyum/tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*).

6. Mulut

   Mulut dan bibir terasa kering sehingga orang yang mengalami stres sering minum. Selain daripada itu pada tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar menelan. Hal ini disebabkan karena otot-otot

lingkar di tenggorokan mengalami spasme (*muscle cramps*) sehingga terasa “tercekik”.

7. Kulit

   Orang yang mengalami stres, kulitnya mengalami reaksi yang bermacam-macam; pada kulit dari sebagian tubuh terasa panas atau dingin atau keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit juga berubah, kulit menjadi lebih kering. Selain itu, perubahan kulit lainnya adalah merupakan penyakit kulit, seperti munculnya eksim, *urtikaria* (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka seringkali timbul jerawat (*acne*) berlebihan, juga sering dijumpai kedua belah telapak tangan dan kaki berkeringat (basah).

8. Sistem pernafasan

   Pernafasan seseorang yang sedang mengalami stres dapat terganggu, misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa sesak dan berat dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya. Sehingga ia harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk menarik nafas. Stres juga dapat memicu timbulnya penyakit asma (*asthma bronchiale*) disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas paru-paru juga mengalami spasme.

9. Sistem *kardiovaskuler*

   Sistem jantung dan pembuluh darah atau *kardiovaskuler* dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya, jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama di bagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain daripada itu sebagian atau seluruh tubuh terasa “panas” atau sebaliknya terasa “dingin”.

10. Sistem pencernaan

Orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual dan pedih. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan. Dalam istilah kedokteran disebut sebagai *gastritis* atau dalam istilah awam dikenal dengan sebutan penyakit maag. Selain gangguan pada lambung tadi, gangguan juga dapat terjadi pada usus, sehingga orang yang mengalami stres merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

11. Sistem perkemihan

Orang yang sedang menderita stres faal perkemahan (air seni) dapat juga terganggu. Biasanya bentuk gangguan tersebut adalah meningkatnya frekuensi buang air kecil, meskipun ia bukan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).

12. Sistem otot dan tulang

Stres juga dapat menjelma dalam bentuk keluhan-keluhan pada otot dan tulang (*musculosketal*). Orang yang mengalami stres ototnya sering terasa sakit (*keju*) seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Selain itu, sering pula mengalami keluhan-keluhan pada tulang persendian, misalnya terasa ngilu atau rasa kaku bila menggerakkan anggota tubuhnya.

13. Sistem endoktrin

Gangguan pada sistem endoktrin (hormonal) pada orang yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan menderita penyakit kencing manis, gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan terasa sakit.

14. Libido

Kegairahan seseorang di bidang seksual dapat pula terpengaruh karena stres. Yang bersangkutan seringkali mengeluh libido menurun atau sebaliknya meningkat tidak sebagaimana mestinya. Selain keluhan pada

orang yang bersangkutan dampak dari gangguan libido ini dapat pula dirasakan oleh pasangannya.[15]

Keluhan-keluhan sebagaimana yang diuraikan di atas adalah merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang, misalnya menjadi pemarah, pemurung, pencemas, dan lain sebagainya.

E. Penanggulangan Stres

Berdasarkan penjelasan tingkatan stres di atas, dari tingkat yang paling ringan hingga tingkat yang paling berat dapat diketahui bahwa reaksi tubuh seseorang berbeda-beda dalam menanggapi stres. Dan stres tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Umumnya stres yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung berdebar-debar, pusing, sulit atau suka makan, dan sulit tidur.[16] Stres yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan jiwa.

Untuk itu ada beberapa cara untuk menanggulangi stres, di antaranya yaitu :[17]

1. Mengenal dan menyadari sumber-sumber stres. Sumber stres dapat digolongkan dalam bentuk-bentuk :[18]
   a. Krisis

      Krisis adalah perubahan atau peristiwa yang timbul secara mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. Misalnya : krisis di bidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

---

[15] Dadang Hawari, "*Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi..*", *op.cit,* hlm. 37-43
[16] Pranowo Hadi, *Depresi dan Solusinya,* Tugu Publisher, Yogyakarta, 2004, hlm. 54
[17] *Ibid.,* hlm. 55
[18] *Ibid.,* hlm. 53-54

b. Frustasi

Frustasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan, baik itu rintangan yang datangnya dari luar seperti : kelaparan, kemarau, kematian dan sebagainya, atau rintangan yang datangnya dari dalam seperti : lelah, cacat mental, rasa rendah diri dan lain sebagainya yang dapat menghambat kemajuan cita-cita yang hendak dicapai

c. Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stres dapat terjadi akibat tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggungnya.

2. Membina kedewasaan kepribadian melalui pendidikan dan pengalaman hidup
3. Mengembangkan hidup sehat. Yang dimaksudkan hidup sehat di sini adalah :[19]
   - Makan secara teratur dan makan makanan yang bergizi
   - Tidur secara teratur, kurang lebih 7-8 jam semalam, supaya dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental
   - Belajar mensyukuri dengan apa yang dimilikinya
   - Menyadari perbedaan antara keinginan dan kebutuhan.
4. Mengucap syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk segala sesuatu yang terjadi dengan tetap beriman kepada-Nya. Yang dimaksud tetap beriman kepada-Nya adalah dalam memeluk suatu agama, hendaknya tidak hanya memeluk agama secara formal saja, tetapi juga harus menghayati dan mengamalkan ajaran agama, dengan menyempatkan waktu untuk mencari ketenangan diri dengan shalat dan berdoa setiap

[19] Dadang Hawari, "*Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa…*", *op.cit.,* hlm. 79

harinya, memohon ampunan dan petunjuk kepada Allah SWT. Selain itu, stres juga dapat ditanggulangi dengan memperbanyak amalan dzikir. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Ra'du ayat 28 :

[illegible]

(28

Artinya : *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Al-Ra'du : 28)*[20]

5. Minta bimbingan ketika menghadapi permasalahan atau kesulitan kepada sahabat dekat, orang-orang yang lebih dewasa, psikolog, orang dewasa rohaninya dan sebagainya.
6. Hindarkan sikap-sikap negatif, antara lain : memberontak terhadap keadaan, sikap apatis, marah-marah. Hal-hal tersebut tidak menyelesaikan masalah tetapi justru membuka masalah baru.

Dengan beberapa cara penanggulangan stres yang dikemukakan diatas diharapkan dapat membantu seseorang dalam menanggulangi stres. Tetapi setiap orang berbeda dalam menanggulangi dan mengatasi stres, tergantung pada tingkatan stres yang mereka alami dan tergantung pada daya tahan mental seseorang dalam menghadapi stres.

F. Terapi dalam Penanggulangan Stres

Adapun terapi yang digunakan untuk menanggulangi stres dalam pembahasan skripsi ini yaitu:

1. Terapi Islam

Secara fitrah manusia menginginkan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya. Peluang itu sebenarnya bisa diraih kapan saja, tanpa harus bersusah payah mencari sesuatu yang berharga mahal untuk memenuhinya. Sering kita memahami hal ini dengan paradigma

---

[20] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya,* CV. Diponegoro, Bandung, 2003, hlm. 201

yang keliru, bahwa kebahagiaan itu bisa diraih dengan uang (materi) atau harus menjadi orang kaya terlebih dahulu baru kita akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Padahal kebahagiaan, ketenangan, cinta dan rindu itu bersifat sederhana dan kongkrit.

Untuk mencapai kebahagiaan , ketenangan dan kedamaian islam memberikan suatu terapi yang brsumber dari Al-Qur'an dan Hadits. Dan terapi Islam mempunyai dua tujuan yaitu: tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. *Tujuan jangka pendek terapi Islam* adalah untuk menyembuhkan dan membebaskan manusia dan keluhan yang dihadapi baik fisik maupun psikis. *Tujuan jangka panjang terapi Islam* adalah untuk menumbuhkan kesadaran diri pada manusia dengan cara hidup yang Islami yang tercermin dari pola pikir, tingkah laku, iman yang meningklat yang ditandai dengan shalat, doa, dzikir dan puasa.[21] Berikut ini beberapa terapi untuk menanggulangi stres menurut Islam yaitu

a. Shalat

Shalat adalah suatu hubungan dengan Tuhan, hati, pikiran dan jiwa yang menyeru, mengingnkan serta mencari keintiman kepada yang kita Cintai. Disamping menyeru Tuhan, juga menemukan harapan dan kekuatan-kekuatan, denga memunculkan diri yang paling dalam menuju diri kita sendiri.[22] Selain itu shalat adalah media komunikasi seorang hamba dengan pencipta-Nya.

Shalat ialah ibadah yang terdiri dari perbuatan atau gerakan dan perkataan atau ucapan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat adalah menghadapkan hati kepada Allah yang mendatangkan takut kepada-Nya dan menumbuhkan didalam hati rasa keagungan dan kebesaran-Nya serta kesempurnaan

---

[21] Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik,* Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 252

[22] R. N. L. O' Riordon, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Illahi*, Gugus Press, Jakarta, 2002, hlm. 112

kekuasaan-Nya.[23] Shalat mempunyai kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena di dalamnya terdapat lima unsur yaitu:[24]

a. meditasi atau doa yang teratur, minimal lima kali sehari
b. relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat
c. hetero atau auto sugesti dalam bacaan shalat
d. *group-therapi* dalam shalat jamaah, atau bahkan shalat sendirian minimal ada diri kita sendiri dan Allah.
e. *Hydro therapi* dalam mandi junub atau wudhu sebelum shalat

Shalat adalah salah satu cara ibadah yang berkaitan dengan meditasi transendental, yang mengarahkan jiwa kepada satu objek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antara hamba dengan Tuhannya. Ketika shalat, ruhani bergerak menuju zat yang mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya, termasuk keterkaitannya terhadap sensasi tubuhnya.[25]

Dengan shalat yang ikhlas dan khusyu' akan mendatangkan ketentraman atau ketenangan jiwa manusia, ketenangan itu dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan menghindarkan gangguan jiwa. Shalat juga sering menimbulkan kebahagiaan, ketenangan hati dan pikiran, menghilangkan rasa cemas juga membawa perubahan fisik dan psikologis.

b. Doa

Doa adalah permohonan atau permintaan seorang hamba kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Pemurah, supaya mendapatkan petunjuk, pertolongan, kekuatan lahir dan batin, kesehatan yang baik serta keselamatan. Doa dimohonkan dengan suatu rangkaian, kalimat, sebagai suatu percakapan seorang diri (menolong), sebagai rintihan jiwa insani kepada ilahi dan ia adalah fitroh (*instink*)

---

[23] Hembing Wijaya Kusuma, *Hikmah Sholat*, Pustaka Kartini, Jakarta, 1996, hlm. 113
[24] Abu Sangkan, *Pelatihan Sholat Khusyu'*, Baitul Ihsan, Jakarta, 2005, hlm 7-8
[25] *Ibid*, hlm 8

bagi manusia. Doa sangat penting bagi hidup dan kehidupan manusia.[26]

Doa adalah senjatanya orang mukmin, bahkan dikatakan oleh Nabi sebagai intinya peribadatan (*mukhkhul ibadah*), barang siapa yang berdoa kepada Allah dengan benar (sungguh-sungguh) maka karomah Allah akan turun sebagaimana telah diturunkan kepada orang-orang terdahulu yang dikasihi Allah.[27]

Dengan berdoa bisa memberikan kekuatan yang menakjubkan bagi ruhani seseorang. Doa haruslah disertai dengan ikhtiar (usaha), doa itulah yang menjadi kekuatan yang dapat mengubah takdir.

Dengan doa yang ikhlas dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan dan selalu bersama kita dapat memberikan motivasi yang luar biasa. Dengan yakin kepada Allah akan merasa terlindungi, terbimbing dan terjaga.

c. Dzikir

Dzikir adalah ilmu, amal, dan istiqomah. Dzikir adalah rahasia ketenangan jiwa. Dzikir juga merupakan amalan-amalan yang menyejukkan hati dan melapangkan dada.

Dzikir biasanya dipahami sebagai kalimat-kalimat Allah yang dibaca secara berulang-ulang misalnya kalimat tasbih (*subhanallah*), tahmid (*alhamdulillah*), takbir (*Allahu Akbar*), istigfar (*astaghfirullah Al Azim*), dan sholawat (*Allahumma shalli'ala Muhammad wa'ala Ali Muhammad*).[28] Tetapi selain dzikir yang diulang-ulang ada juga dzikir dengan suara keras (*adzan, takbiran, talbiyah*), ada dzikir didalam hati (*Sirr*), ada dzikir dengan fikiran (Tafakur, memahami penciptaan alam sebagai ayat Allah), kemudian ada pula dzikir dengan segala keadaan (berdiri, duduk, berjalan, berbaring dan bekerja).[29]

---

[26] Hembing Wijaya Kusuma, *Op.cit.*, hlm. 221
[27] Abu Sangkan, *Op.cit.*, hlm. 108
[28] Abdurrahman Nuasantari, *Op.cit.*, hlm. 75-76
[29] Abu Sangkan, *Op.cit.*, hlm. 102

Selain dzikir di atas bisa digunakan sebagai sarana menterapi pikiran dan mental untuk mencapai taraf kesadaran Ketuhanan yang tinggi serta membersihkan jiwa, dzikir mempunyai pengaruh yang luar biasa. Pengaruh paling sederhana yaitu bunyi bacaan yang terdengar indah di telinga. Kemudian pengulangan-pengulangan kalimat yang membekaskan ketenangan di hati. Serta pemahaman terhadap makna agung dari kalimat-kalimat itu.[30]

Tujuan berdzikir bukan sekedar membaca dan mengulang kalimat suci saja tetapi dzikir merupakan upaya untuk membangkitkan kesadaran diri menuju kesadaran yang lebih tinggi, yaitu bergeraknya ruhani seseorang menuju kepada Allah. Artinya, disaat kita menyebut nama Allah seharusnya kita sekaligus mengarahkan jiwa kita tertuju kepada-Nya dan kembali kepada-Nya. Kemudian, secara sadar memberikan ruh kita untuk menerima bimbingan dan tuntunan-Nya serta diterangi oleh sinar-Nya.[31]

Dzikir bisa digunakan terapi karena dzikir sangat berguna bagi jiwa manusia yang dapat menghilangkan kesedihan, kesulitan dan rasa putus asa. Dengan berdzikir atau mengingat Allah-lah hati akan menjadi tenang.

d. Puasa

Puasa merupakan bentuk penyembuhan alami yang paling lama dikenal manusia. Banyak sekali manfaat yang dirasakan dalam berpuasa terutama terhadap fisik. Selama berpuasa, aktifitas yang biasanya dilakukan selama mencerna makanan manjadi semakin berkurang yang memberikan kesempatan pada tubuh untuk menghilangkan bahan-bahan yang berlebihan dan memperbaiki kerusakan yang terjadi karena kasalahan pengetahuan makanan dalam waktu yang lama.[32]

---

[30] Abdurrahman Nusantari, *op.cit.*, hlm. 76
[31] Abu Sangkan, *Op.cit.*, hlm. 103
[32] Syekh Gulam Moenuddin, *Penyembuhan Cara Sufi*, Yayasan Bentang Budaya, Yojyakarta, 2000, hlm. 150

Sikap khusus dari puasa adalah membangkitkan kesabaran serta pengorbanan. Puasa merupakan aktifitas batin, sehingga tersembunyi dari semua penglihatan manusia dan yang dapat melihat hanyalah Allah, inilah rahasia kelebihan pelaksanaan puasa.[33] Selain itu puasa juga memberikan manfaat yang luar biasa karena didalamnya kita diajari untuk belajar mengendalikan diri menahan hawa nafsu dan diajarkan untuk mengontrol emosi.

2. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini diberikan kepada seseorang yang mudah di sugesti (*suggestible*).[34] Relaksasi di sini yang penulis maksud adalah keadaan rileks untuk mengurangi ketegangan yang sifatnya lebih individu, maksudnya adalah cara seseorang dalam mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan stres antara satu orang dengan orang lain berbeda. Disini relaksasi yang dilakukan misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, menonton televisi, jalan-jalan, rekreasi dan lain-lain.

3. Terapi Suportif

Jenis terapi ini dimaksudkan untuk memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar seseorang yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa ia mampu mengatasi stressor psikososial yang sedang dihadapinya.[35] Terapi ini bisa diberikan dari lingkungan sekeliling seperti keluarga, sahabat dan teman dekat.

Dari beberapa terapi penanggulangan stres yang dikemukakan diatas diharapkan dapat membantu seseorang dalam menaggulangi stres. Tetapi setiap orang berbeda dalam menanggulangi dan mangatasi stres, tergantung pada tingkatan stres yang mereka alami dan tergantung pada daya tahan mental seseorang dalam menghadapi stres.

---

[33] *Ibid* hlm. 148
[34] Dadang Hawari, "*Al Qur'an dan Kesehatan Jiwa…*", *Op.cit.*, hlm. 74
[35] Dadang Hawari, " *Manajemen Stres…*",*Op.cit.*, hlm 136

BAB III

SIKAP MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

A. Gambaran Tentang Fakultas Ushuluddin

Fakultas Ushuluddin lain Walisongo Semarang jika ditinjau dari sejarah berdirinya, tidak terlepas dari keberadaan Perguruan Tinggi Agama Islam yang merupakan cikal bakal IAIN itu sendiri.

Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo adalah salah satu fakultas yang ada di antara empat fakultas di lingkungan IAIN Walisongo Semarang. Fakultas Ushuluddin didirikan untuk mengembangkan dan menjadikan ilmu Ushuluddin lebih humanis dan berdaya guna bagi kehidupan beragama, melahirkan kader-kader ulama (sarjana) yang memiliki wawasan Islam secara komprehensif, dan berdaya guna bagi kehidupan agama dan negara.

Fakultas Ushuluddin tidak hanya di maksudkan untuk mendidik para calon sarjana yang memiliki pengetahuan di bidang ilmu yang menyangkut aqidah Islam saja, tetapi lebih dari itu dimaksudkan untuk mencetak para sarjana-sarjana muslim yang memiliki keahlian dan profesionalisme di bidang agama Islam dan kemasyarakatan. Di Fakultas Ushuluddin terdapat empat jurusan yang di tawarkan, antara lain jurusan Aqidah-Filsafat (AF) yang menitik beratkan pada pengkajian terhadap *khasanah intelektual* muslim di bidang keagamaan dan pemikiran sosial keagamaan dan kemasyarakatan, jurusan Perbandingan Agama (PA) yang menitik beratkan pada pengkajian terhadap agama-agama di dunia yang dikaitkan dengan sejarah pertumbuhan dan kondisi masyarakat pemeluknya. Jurusan Tafsir-Hadits (TH) menekankan pada studi tafsir Al-Qur'an dan Al-Hadits, dua sumber dasar Islam yang berkaitan dengan tiga persoalan pokok, yaitu tentang Tuhan, manusia dan alam. Jurusan Tasawuf Psikoterapi (TP) yang menekankan kajian pada aspek krisis psikologis dan solusinya melalui pendekatan kepada Allah SWT.

Dalam perkembangan selanjutnya Fakultas Ushuluddin membuka

Progam khusus (FU-PK) yang ditawarkan oleh direktoral Jenderal Departemen Agama Republik Indonesia kepada setiap Fakultas Ushuluddin di lima kota (Banjarmasin, Palembang, Makasar, Surabaya dan Semarang). Dalam FU-PK itu sendiri hampir mirip dengan jurusan TH tetapi dalam penyampaian materinya menggunakan bahasa Arab dan bahasa Inggris. Materi yang di berikan lebih banyak dari mahasiswa yang reguler. Adapun tujuan dari progam ini antara lain: menghasilkan ulama yang menguasai ilmu-ilmu ke Islaman secara integral dan mampu mengkomunikasikan serta menerapkannya dalam kehidupan modern, *revitalisasi*, ilmu-ilmu ushuluddin, dan menghasilkan sarjana S.1 yang siap berkopetensi melanjutkan S.2. Bagi Mahasiswa yang di terima pada progam ini mendapat fasilitas bebas SPP selama perkuliahan (3 tahun) dan disediakan asrama gratis.[1]

Dilihat dari segi keilmuan, Fakultas Ushuluddin yang lebih mengkonsentrasikan pada pengembangan ilmu ke Islaman yang menjadi dasar kehidupan beragama yakni aqidah, keagamaan, tasawuf, tafsir, hadist menempati posisi yang sangat penting. Ilmu-ilmu ini sesungguhnya sudah mapan dilihat dari obyek materi maupun formalnya.

Untuk lebih memberdayakan Ushuluddin perlu diusahakan adanya keseimbangan upaya-upaya pengembangan keilmuan dengan kebutuhan pragmatis dunia kerja. Untuk itu perlu memformulasikan kembali bangunan ilmu-ilmu yang sikembangkan adalah keniscayaan. Agar mutu lulusan Ushuluddin tidak saja dapat diserap dalam dunia kerja tetapi juga mampu berdialog dengan realitas kemanusiaan sekaligus memberikan solusi yang dihadapi dewasa ini. Dan untuk mengembangkan bakat dan potensi pada mahasiswa di Fakultas Ushuluddin telah dibentuk beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dalam bidang jurnalistik disediakan Majalah Idea, dalam bidang penyiaran disediakan stasiun radio RGM ONE FM, dalam bidang olah raga ada USC, dalam bidang kesenian terdapat Teater Metafisis dan group musik Metaush Band, seni baca Al-Qur'an terdapat JHQ dan dalam pembinaan

---

[1] Brosur Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang 2006.

profesi terdapat BEM-J (sebelumnya HMJ) pada setiap jurusan yang tebentuk sekitar tahun 2003.

Di bidang ekstrakurikuler dan organisasi sosial kemasyarakatan serta pergerakan, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin banyak aktif di HMI (Himpunan Mahasiswa Islam), PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), KAMMI (Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia), IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah), FPPI (Front Perjuangan Pemuda Indonesia).

Secara umum, jika ditinjau secara sosiologi mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang merupakan individu peralihan (pendatang) dari satu daerah atau kota lain yang semula merupakan tempat asal mereka berbeda. Sehingga dalam proses bersosialisasi membutuhkan banyak tahapan. Tahapan-tahapan itulah yang akkhirnya nanti akan menentukan bagaimana mereka akan bergaul dalam bergaul dalam lingkungan yang baru meskipun itu tidak merupakan hasil akhir dari sebuah proses atau tahap yang tanpa sebab, yang pada akhir realita yang dihadapinya menentukan tahapan-tahapan tersebut sejauh yang dapat diketahui akal pikiran.

Sebagai gambaran kecil dari tahapan yang dimaksud; ketika awal-awal memasuki dunia kampus atau perkuliahan yang merupakan satu individu, artinya individu yang didalam dirinya masih " *polos* " yang belum bertingkah laku " *agresif* " dan masih " *pasif* " walaupun yang demikian itu hanya terjadi pada sebagian, masa itu biasanya terjadi pada semester-semester awal hingga pertengahan semester kedua. Komitmen untuk serius kuliah masih kuat serta pesan orang tua masih dipegang teguh.

Tahap semester kedua hingga semester ketujuh sebagian mulai melupakan komitmen untuk belajar serta pesan orang tua mulai terabaikan. Ini ditandai dengan bersikap *"agresif "* dalam pergaulan ditandai dengan memiliki pacar salah satunya, berpakaian sudah mulai tampil *" berani "* bebas dalam arti lupa identitasnya sebagai mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Perkuliahan pun diikuti dengan setengah hati, lain halnya dengan mahasiswa

semester akhir (8-13) mereka ditandai dengan kecemasan terhadap tanggung jawab mereka. Antara rasa optimis dan pesimis yang dimilikinya, tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, seperti perkuliahan yang belum selesai, tuntutan orang tua untuk menyelesaikan studi yang biasanya diimbangi dengan lama studi, biaya (lain halnya dengan yang mampu), usia, serta masalah masa depan yang belum jelas, terutama masalah pekerjaan.

Karena mahasiswa sering diidentifikasikan sebagai kelompok sosial strategis. Kepadanya diletakkan sebagai atribut sosial seperti agen perubahan sosial (*agent of social change*), agen kontrol sosial (*agent of social control*), dan agen demokrasi (*agent of democratization*). Atribut-atribut semacam ini sesungguhnya merefleksikan harapan-harapan sekaligus tanggung jawab yang harus diemban oleh mahasiswa. Ada kepercayaan ditengah masyarakat bahwa karena kondisinya yang relatif masih terjaga dari vested interest politik, maka mahasiswa menjadi sandaran dari proses-proses perubahan sosial politik dan demokrasi ditengah-tengah kehidupan masyarakat. Posisinya sebagai cendekiawan muda menjadikan mahasiswa berada dalam kendali idealis untuk mewujudkan keinginan akan perubahan-perubahan dan pencarian bentuk-bentuk ideal dari kehidupan sosial politik dan kebudayaan.[2]

Meskipun demikian, pada dasarnya Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dianggap telah memahami agama secara literal maupun secara substansial. Bertambah dan berkembangnya pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu menjadikan mereka mengalami perubahan dalam proses berfikir untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka yang berdasarkan pada pengalaman dengan tidak menafikan pengetahuan dan pemahaman ajaran agama, yaitu Al-Qur'an dan Hadist.

---

[2] Musahadi, dkk, IAIN Walisongo: *Mengeja Tradisi Merajut Masa Depan*, Puslit IAIN Walisongo, Semarang, 2003, hlm. 195-196

B. Kedudukan Skripsi di Fakultas Ushuluddin

Seorang mahasiswa dalam mencapai cita-citanya harus meluluskan dirinya dan sekolahnya dengan cara harus menghadapi ujian yang harus di tempuh dengan sebaik-baiknya agar mendapatkan gelar sarjana. Setiap calon sarjana, megister atau dokter pasti akan menghadapi peristiwa penting dalam hidupnya untuk mendapatkan gelar sarjana, megister atau dokter yaitu dengan ujian sidang skripsi, tesis dan disertasi. Begitu pula di Fakultas Ushuluddin, salah satu Fakultas yang ada di IAIN Walisongo Semarang, untuk bisa meluluskan mahasiswanya harus melalui tahapan-tahapan, sebelum akhirnya mengadakan ujian sidang skripsi sebagai syarat kelulusa mahasiswa pada Perguruan Tinggi Islam Negeri di Semarang.

Untuk bisa mengikuti ujian sidang skripsi di IAIN Walisongo Semarang, mahasiswa diwajibkan mengikuti tahapan-tahapan terlebih dahulu sebagai persyaratan sebelum melaksanakan ujian skripsi. Bagi mahasiswa IAIN Walisongo ujian skripsi adalah *sangat penting,* karena ujian merupakan proses untuk mengevaluasi kinerja akademik mahasiswa setelah melalui proses pembelajaran tertentu, tahapan-tahapan yang harus dilalui terdiri dari ujian mata kuliah, ujian komprehensif, dan ujian skripsi. Semua itu adalah penentu kelulusan mahasiswa untuk lulus dari Perguruan Tinggi. Setelah melalui tahapan ujian mata kuliah dan ujian komprehensif, seorang mahasiswa sebelum melaksanakan ujian sidang skripsi diwajibkan untuk membuat sebuah karya ilmiah yang disebut *skripsi.*

1. Pengertian Skripsi

Kata skripsi berasal dari bahasa Inggris *script* yang berarti naskah atau tulisan. Skripsi disini berarti sebagai sebuah bentuk karya tulis ilmiah, yang disusun berdasarkan hasil penelitian, yang ditulis oleh mahasiswa, dalam rangka menyelesaikan studi progam sarjana jenjang Strata1 (S1).[3]

Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat

[3] Tim Revisi Buku Pedoman Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2007, hlm. 1

S1 dengan bimbingan dosen sebagai salah satu syarat kelulusannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan.[4]

Sebagai karya tulis ilmiah, maka skripsi dalam penulisannya harus memenuhi standar ilmiah. Syarat suatu karya tulis agar dapat digolongkan sebagai karya tulis ilmiah, dapat dilihat dari dua segi, yakni: segi isi dan segi bentuk. Dari segi isi, tulisan ilmiah pada umumnya membicarakan salah satu bidang ilmu pengitahuan, dan mampu menjelaskan mengapa dan bagaimana suatu perkara, fakta atau gejala terjadi. Agar dapat disusun sebuah tulisan ilmiah yang mendalam, maka dari segi bentuk tulisan itu disusun menurut aturan tertentu, bersifat metodologis, pendekatan, maupun teknis cara penyajiannya. Secara metodologis kaeya ilmiah hendaklah membahas suatu tema tertentu dengan bentuk sajian yang logis dan kritis, serta mendalam didasarkan atas bahan-bahan yang obyektif rasional.

Skripsi disusun atas dasar penelitian ilmiah. Maksudnya bahwa dalam penyusunannya mengikuti prosedur penelitian, seperti dalam hal mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah, telaah pustaka, merumuskan hipotesa, menentukan data, serta metode pengumpulan data dan kerangka analisisnya. Untuk itu, seorang mahasiswa yang akan menulis skripsi perlu menyusun rencana penelitiannya sebelum penelitian itu dilaksanakan. Sejalan dengan uraian tersebut, maka ada beberapa ciri umum karya ilmiah, antara lain:[5]

1. Ada tema penulisan yang merupakan amanat utma yang disampaikan oleh penulis melalui tulisanya.
2. Disusun dalam suatu organisasi karangan secara sistematik sehingga uraian jelas, harmonis dan berurutan.
3. Disajikan dalam bentuk tulisan mendalam suatu hasil pengkajian

---

[4] Tinuk Istiarti, Hanifa Maherdani, Cahaya Tri Purnami, *Buku Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, Semarang, 2002, hlm. 1
[5] Tim Revisi Pedoman Skripsi, *Op.Cit,* hlm. 2

dengan menggunakan metode ilmiah.

4. Bahan yang dipakai untuk menyusun berupa fakta, gejala pendapat dan tulisan yang diperoleh secara obyektif
5. Menggunakan tekhnik penulisan sebagai lazimnya tata tulis ilmiah.
6. Menggunakan bahasa ilmiah (pengertian jelas, tegas, tepat dan tidak mengandung pengertian ganda.

2. Syarat-Syarat Pembuatan Skripsi

Dilihat dari aspek kelembagaan, penulisan skripsi merupakan syarat bagi mahasiswa dalam rangka penyelesaian studinya, begitu pula mahasiswa Ushuluddin, skripsi merupakan penentu kelulusan. Karena itu, penulisan skripsi juga harus memenuhi syarat-syarat serta ketentuan-ketentuan akademik yang telah ditetapkan oleh lembaga pendidikan yang bersangkutan.

Diantara ketentuan akademik yang berlaku di Fakultas Ushuluddin antara lain:[6]

1. Skripsi disusun oleh mahasiswa yang telah menyelesaikan seluruh mata kuliah atau yang telah lulus minimal 120 SKS dengan indeks prestasi kumulatif minimal 2,00.
2. Mahasiswa yang bersangkutan harus telah mengikuti mata kuliah Metodologi Penelitian.
3. Pembahasan skripsi harus menyangkut ilmu pengetahuan yang dikembangkan dalam lembaga pendidikan yang bersangkutan.
4. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh seorang atau lebih Dosen pembimbing.
5. Skripsi yang disusun diajukan dalam sidang dewan penguji untuk menentukan kelulusan mahasiswa yang bersangkutan.
6. Skripsi yang disusun kemudian dibukukan, dijilid dan menjadi bahan

[6] *Ibid*, hlm. 3

dokumentasi lembaga pendidikan yang bersangkutan. Selain itu, mahasiswa juga diwajibkan menjilid skripsi dengan desain menjadi sebuah buku, yang akan diberikan kepada pihak pembimbing.

3. Langkah-Langkah Penyusunan Skripsi

Dalam penyusunan skripsi terdapat langkah-langkah yang terdiri dari empat tahap yaitu: tahap persiapan, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian.[7]

a. Tahap Persiapan

Sebelum seorang mahasiswa mulai menyusun skripsi, terlebih dahulu melakukan persiapan. Persiapan yang dimaksud bisa meliputi peersiapan fisik dan mental, serta persiapan pengetahuan. Persiapan fisik dan mental antara lain:

1) Mempersiapkan jasmani yang sehat dibekali dengan semangat tinggi serta fasilitas penunjang yang lain (dana dan peralatan tulis menulis).
2) Perlu konsentrasi penuh, baik pada saat pelaksanaan penyusunan usulan penelitian, pengumpulan data maupun pada waktu penulisan skripsi.
3) Mempunyai sikap pantang menyerah, tidak mengenal lelah dan putus asa, kokoh pendirian dan mempunyai semangat untuk dapat sesegera mungkin menyelesaikan tugas penyelesaian skripsi.

Persiapan pengetahuan meliputi materi, metodologi, maupun teknis. Adapun persiapan yang berhubungan dengan hal-hal tersebut antara lain:[8]

1) Penguasaan masalah yang akan dibahas dan teori-teori yang dapat membantu pemecahan masalah itu.
2) Pengetahuan tentang prosedur kademik, yang meliputi syarat-syarat

---

[7] *Ibid*, hlm. 5
[8] *Ibid*, hlm. 7

pendaftaran, pengesahan jadul, penunjukan pembimbing, proses bimbingan dan ujian skripsi sebagaimana yang digariskan dalam ketentuan-ketentuan lembaga pendidikan yang bersangkutan.

3) Pengetahuan tentang prosedur penelitian, yakni langkah-langkah dalam penelitian.
4) Pengetahuan tentang teknis tata tulis yang biasa dipergunakan dalam penulisan karya ilmiah, terutama teknik penulisan yang dibakukan oleh lembaga pendidikanyang bersangkutan.
5) Pengetahuan tentang kebahasaan, yakni bagaimana cara penggunaan bahasa tulis ilmia yang benar, baik baerkenaan dengan penyusunan kalimat, kata-kata, ejaan, tanda baca dan lain sebagainya.

b. Tahap Perencanaan

Dalam tahap perencanaan ini, mahasiswa sudah mempersiapkan rancangan penelitiannya yang biasa disebut Usulan Penelitian atau Proposal Penelitian. Dalam usulan penelitian ini, dilampiri atau disertakan pula rencana kerangka skripsi yang sifatnya sementara, serta Daftar Kepustakaan yang direncanakan sebagai sumber informasi.

Jika penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian lapangan, perlu direncanakan pula metode-metode yang dipergunakan dalam pengumpulan data, pengolahan data maupun analisis data. Kemudian sehubungan dengan metode pengumpulan data yang dipakai, perlu disusun instrumen atau alat pengumpul data yang sesuai. Sebagai faktor penunjang, selain hal-hal sifatnya akademik, maka perlu direncanakan tentang sumber daya dan dananya.

c. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini meliputi kegiatan pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, interpretasi hasil analisis dan pengambilan kesimpulan. Jika penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian

lapangan, maka dalam kegiatan pelaksanaan ini perlu diurus juga tentang ijin penelitian dari lembaga yang berwenang.

dalam tahap pelaksanaan ini, mahasiswa mulai secara intensif melakukan monitoring dan konsultasi oleh dosen pembimbing. Untuk itu, mahasiswa seharusnya betul-betul memanfaatkan fungsi bimbingan dari dosen pembimbing yang telah di tunjuk.

d. Tahap Penyelesaian (Penyusunan Laporan).

Tahap ini adalah merupakan tahap penulisan skripsi dalam arti yang sebenarnya. tetapi kalau dilihat dari prosedur penelitian, pada dasarnya kegiatan penulisan skripsi itu merupakan langkah terakhir dari suatu kegiatan penelitian, yakni penyusunan laporan penelitian.

Uraian-uraian skripsi, terutama pada bagian isi, dibagi kedalam bab-bab maupun sub-sub bab sesuai dengan kebutuhan, dengan mendasarkan kepada kerangka berfikir tertentu. Hanya saja, pada bagian pendahuluan dicantumkan halaman-halaman yang menyatakan relevansi skripsi itu dengan ketentuan kelembagaan, seperti halaman sampul, halaman persetujuan pembimbing dan halaman pengesahan dewan penguji skripsi.

4. Tujuan Penulisan Skripsi

Sebagai salah satu komponen dalam proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi, skripsi mempunyai arti yang sangat penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang tidak saja bermanfaat bagi mahasiswa penulis skripsi itu sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi masyarakat. Pengembangan pengetahuan bagi mahasiswa itu diperoleh melalui pengumpulan bahan-bahan informasi,baik dengan cara mendengar, membaca, mengindera serta mongolah dan menganalisis bahan-bahan informasi itu melalui suatu proses penalaran, sehingga menghasilkan temuan-temuan baru.

Setelah skripsi dipresentasikan di hadapan dewan penguji, mulailah

pengetahuan baru itu dikomunikasikan kepada masyarakat meskipun dalam lingkup terbatas. Namun tidak menutup kemungkinan, temuan-temuan atau pengetahuan baru itu bisa dikomunikasikan serta diambil manfaatnya bagi masyarakat luas.

Keuntungan yang diperoleh dari penulisan skripsi bagi mahasiswa adalah: penalaran terlatih, ketrampilan menulis menjadi meningkat, penguasaan bahasa menjadi luas dan intensif, menumbuhkan sikap teliti, tahan uji dan berani, serta mempercepat kedewasaan ilmu dan mematangkannya melalui kritik dari dewan penguji.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi antara lain:[9]

a. Untuk melatih mahasiswa agar mampu mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah, mencari alternatif pemecahan dan pengambilan kesimpulan berdasarkan keilmuan yang dialami.
b. Untuk melatih agar dapat berfikir logis dan menggunakan metodologi yang benar dalam merumuskan ide dan hasil pemikirannya dalam bentuk tata tulis.
c. Untuk mengukur kemampuan mahasiswa terhadap kedalaman pengetahuan dari hasil proses belajar mengajar mengajar secara komprehensif.
d. Untuk memenuhi syarat akademik, bahwa mahasiswa telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam jurusannya atau yang sesuai dengan bidang setudinya.
e. Merupakan sarana memberikan sumbangan pemikiran dan karyanya dalam pengembangan ilmu, memperbanyak khasanah pustaja bagi lembaga pendidikan serta sumbangan dalam dunia praktek yang berkaitan dalam memecahkan masalah sesuatu.

Dari beberapa penjalasan mengenai kedudukan dan pentingnya skripsi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa skripsi adalah karya ilmiah

---

[9] *Ibid*, hlm. 4-5

salah satu syarat kelulusannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai karya ilmiah, skripsi harus memenuhi syarat-syarat keilmuan, misalnya paradigma logika, penalaran, sistematika, prosedur ilmiah. Dapat dikatakan skripsi merupakan puncak akulasi penguasaan materi ilmu mahasiswa dalam suatu bidang studi yang di tunjukan dengan kemapuannya untuk merancang, menyusun, menyajikan dan mempertahakan suatu skripsi. Hal ini dapat dipakai sebagai ukuran kemampuan akademik dan cara berpikir yang komprehensif, dimana mahasiswa harus sanggup memahami materi pengatahuan yang pernah dikuasai untuk dapat disusun dalam suatu konsep penulisan yang utuh dan terpadu.

C. Sikap mahasiswa terhadap stres dalam mempersiapkan ujian skripsi

Dalam mempersiapkan ujian bahkan ketika sedang menghadapi ujian skripsi, mahasiswa Fakultas Ushuluddin sama-sama memiliki momentum baik untuk berusaha menjadi sarjana yang berkualitas setelah mereka lulus. Karena meski bagaimanapun setelag mereka menginjak dalam kehidupan nyata, artinya kehidupan dimana masyarakat menunggu kiprahnya memiliki hak dan kewajiban yang melekat pada gelar atau sebutan yang mereka sandang. Terlebih pada era globalisasi sekarang ini, mereka perlu menyimak perubahan-perubahan yang begitu cepat dalam berbagai aspek kehidupan, baik politik, budaya, ekonomi, sosial maupun keagamaan yang kesemuanya itu harus dihadapi dengan belajar dan perjuangan yang lebih produktif disertai dengan keimanan yang benar-benar kuat serta diimbangi dengan ilmu dan pengetahuan. Perubahan yang cepat yang tidak diimbangi dengan kemauan dan kemampuan tersebut hanya akan terjerumus dalam lingkaran kehidupan yang didalamnya terdapat krisis multi dimensi yang berkelanjutan, yaitu lingkaran sesat.

Dalam mempersiapkan ujian tidak hanya sekedar untuk memenuhi sebagai syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana semata, tetapi usaha

yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mempersiapkan ujian merupakan bagian dari upaya untuk menanamkan rasa tanggung jawab dirinya terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar. Hikmah yang bisa dipetik dari uasaha mereka tersebut adalah mengaitkan ilmu-ilmu yang mereka miliki dengan kehidupan nyat yang penuh tantangan dari berbagai aspek yang mereka hadapi.

Selain itu, seluruh tugas sosial setiap mahasiswa dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara merupakan tanggung jawab sosial yang harus ditunaikan secara individual ataupun kolektif. Secara umum peran mahasiswa dalam kehidupan masyarakat dapat dilihat dari dua aspek.

Menurut penulis, pertama, aspek aspek yang terkait kemampuan mahasiswa dalam menyediakan setidaknya kemampuan berpikir dan menuangkan idenya untuk membantu menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Kedua, aspek yang terkait peran mahasiswa dalam menetapkan kerangka makna yang dipakai dalam menafsirkan secara moral berbagai kesukaran dalam keberhasilan baik pribadi untuk mahasiswa itu sendiri maupun untuk masyarakat.

Kedua aspek peranan mahasiswa di atas tidak lain adalah merupakan kesimpulan penilis dan pemahaman gambaran tentang mahasiswa yang diungkapkan oleh Musahadi,dkk. Yang mengartikan mahasiswa sebagai: ”Mahasiswa sering diidenfikasikan sebagai kelompok sosial strategis. Kepadanya diletakkan sebagai atribut sosial seperti agen perubahan sosial (*agent of social change*), agen kontrol sosial (*agent of social control*), dan agen demokrasi (*agent of decration*). Atribut-atribut semacam ini sesungguhnya merefleksikan harapan-harapan sekaligus tanggung jawab yanh harus diemban oleh mahasiswa. Ada kepercayaan ditengah masyarakat bahwa karena kondisinya yang relatif masih terjaga dari vested interest politik, maka mahasiswa menjadi sandaran bagi proses-proses perubahan sosial politik dan demokrasi ditengah-tengah kehidupan masyarakat. Posisinya sebagai cendikiawan muda menjadikan mahasiswa berada dalam kendali idealisme

untuk mewujudkan keinginan akan perubahan-perubahan dan pencarian bentuk dari kehidupan sosial politik dan kebudayaan.[10]

Pada hakekatnya gambaran keadaan mahasiswa diatas adalah masa menemukan diri, sikap hidup dan mencoba-coba yang baru untuk menjadi pribadi yang dewasa, yang didalamnya merupakan peralihan dalam mencari identitas dari yang tidak realitas ke dalam kenyataan yang penuh dengan permasalahan.

Secara umum mahasiswa dalam menghadapi permasalahan khususnya dalam mempersiapkan ujian penuh dengan kegelisahan dan kebingungan. Keadaan tersebut lebih disebabkan oleh keadaan pribadi dan situasi. Terutama dalam hal fisik, perubahan dalam pergaulan sosial di lingkungan mereka tinggal serta adanya perhatian dan dorongan keadaan.

Mengenai permasalahan-permasalahan diatas, terutama permasalahan dalam mempersiapkan ujian, pada dasarnya mahasiswa telah mengetahui dan mempunyai potensi dalam mengatasi permasalahan sejak mereka menghadapi permasalahan itu dan itu merupakan fitrahnya sebagai manusia yang dikaruniakan akal oleh Allah.

Pengetahuan dan potensi yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi permasalahan menurut penulis, pada umumnya telah dimiliki ketika mereka masih kecil atau mungkin saat dalam kandungan. Apa yang mereka terima sejak itu, akan berkembang dan tumbuh sesuai dengan keadaan situasi yang dihadapinya melalui pengalaman-pengalaman yang dirasakannya sejalan dengan pertumbuhan kecerdasan.

Namun yang menjadi pertanyaan penulis, mengapa kemampuan-kemampuan mereka tersebut banyak yang terlambat untuk menyadarinya atau bahkan tidak mengetahui sama sekali. Padahal jika kita pahami kemampuan-kemampuan tersebut akan berpengaruh terhadap penilaian kita tentang permasalahan kita, tentang permasalahan itu sendiri, sebut saja Stres.

---

[10] Musahadi, dkk, *loc.cit*

Hal di atas sama dengan yang dijelaskan oleh Agus M. Hardjana dalam bukunya Stres Tanpa Distres, yang mengungkapkan: "Penilaian kita tentang hal, peristiwa, orang, atau keadaan dipengaruhi oleh dua faktor pokok: Pribadi dan Situasi. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Unsur intelektual berkaitan dengan sistem sistem berpikir. Orang yang condong berpikir negatif dan pesimis dan mempunyai keyakinan irasional lebih gampang stres berat daripada orang yang berpikiran positif, optimis dan berkeyakinan rasional. Dalam hal unsur motivasi, jika peristiwa yang mendatangkan stres itu mengancam cita-cita hidup, orang yang menghadapi peristiwa itu akan mengalami stres lebih berat. Berkaitan dengan kepribadian, salah satu hal penting adalah harga diri (*self esteen*) akan mudah stres. Faktor situasi dapat tampil dalam beberapa bentuk. Bentuk pertama, bila hal itu mengandung tuntutan berat dan mendesak. Kedua, bila hal itu berhubungan dengan perubahan hidup. Ketiga, ketidak jelasan (*ambigu*) dalam situasi. Keempat, tingkat diinginkannya (*desirability*) suatu hal. Kelima, kemampuan orang untuk mengendalikan (*controllability*) hal yang membawa Stres".[11] Yang menjadi masalah selanjutnya adalah bagaimana mahasiswa Fakultas Ushuluddin mengembangkan potensi tersebut, untuk menyikapi stres yang mereka hadapi.

Sebelum kita mengetahui bagaimana sikap mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam mengatasi stres, ada baiknya kita kemukakan pengakuan mereka yang berhubungan dengan sejumlah faktor yang merupakan penyebab stres dan gejala-gejala yang penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Indekost

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali tidak menyadarinya, namun setiap pengakuan dari responden memperlihatkan sejumlah gejala-gejala dan faktor penyebab yang dirasakan oleh yang bersangkutan.

Namun dalam pembahasan stres dikalangan mahasiswa yang

[11] Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres*, Kanisius, Yogjakarta,1994, hlm. 20-21

tinggal di kost, penulis membedakan dalam dua kelompok yang berdasarkan keadaan kost yang sangat pokok bagi mahasiswa. *Pertama*, lingkungan kost yang dihuni mahasiswa yang ada pemiliknya. *Kedua*, lingkungan yang tidak ada pemiliknya. Keadaan tersebut tentunya akan mempengaruhi terhadap kehidupan pribadi mereka, terutama dalam masalah kejiwaan yang dilatar belakangi oleh gaya hidup yang dilakukan sehari-hari. Berikut petikan wawancara penulis dengan beberapa orang responden (mahasiswa yang sedang mempersiapkan ujian skripsi) yang mewakili dari beberapa mahasiswa yang tinggal di kost dalam mempersiapkan ujian skripsi, berikut pengakuan responden sekaligus sebagai perbandingan.

➢ Noor Khalifah

Olive salah seorang mahasiswi angkatan 2002, NIM 4102087, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada bulan Juni 2007 mengaku mengalami stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
    1. Diri sendiri
    2. Ada permasalahan Keluarga (dalam hal ini responsen tidak bisa menceritakan permasalahan tersebut karena sangat privasi).
    3. Ada permasalahan dengan kekasih
    4. Ada permasalahan dengan teman satu kost
    5. Perasaan takut tidak lulus
    6. Takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen penguji
- Gejala-Gejala Yang Dirasakan:
    1. Resah, cemas, pusing
    2. Lebih banyak diam, walaupun kadang ingin nyantai (mencari hiburan)
    3. Deg-degan karena takut dibantai penguji
    4. Kebelakang (buang air) sampai 4 (empat) kali
    5. Tidak bisa tidur.

- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Jalan-jalan sama teman
  2. Kumpul bersama teman-teman satu UKM.[12]

  Pada item pertanyaan faktor-faktor penyebab responden tidak menjelaskan secara gamblang.

➢ Teti pujiastuti

Teti adalah mahasiswi angkatan 2001, NIM:4101141, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada bulan Januari 2007 mengaku mengalami stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
  1. Ingin cepat lulus, tetapi skripsi belum selesai
  2. Bimbingan susah, karena pembimbing sulit ditemui dan sering revisi
  3. Sulitnya mencari buku
  4. Terbenturnya biaya, antara kebutuhan hidup sehari-hari dan skripsi
  5. Ada permasalahan dengan teman sati kost
  6. Penghuni kost berisik, jarang yang mau diajak diskusi
  7. Tidak ada kendaraan untuk mencari buku padahal tempatnya lumayan jauh
- Gejala-Gejala Yang Dirasakan:
  1. Sering menyendiri karena tidak mau diganggu
  2. Pikiran kacau sehingga susah untuk belajar
  3. Bosanan (cepat merasa bosan)
  4. Gampang tersinggung, mendiamkan orang lain (teman)
  5. Takut tidak lulus

[12] Wawancara Dengan Noor Kholifah Pada Hari Selasa Tanggal 26 Juni 2007

- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Melakukan sholat-sholat sunnah seperti sholat tahajud, dhuha.
  2. Sering berkomunikasi dengan sahabat melalui telepon
  3. Sering menjalankan puasa sunnah[13]

➢ Suliyah

Suliyah adalah mahasiswi angkatan 2002, NIM:4102007, jurusan Tafsir Hadist, lulus pada bulan Januari 2007mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
  1. Lingkungan kost yang ramai
  2. Susah, lama mencari referensi
  3. Bimbingan banyak revisi
  4. Masalah dengan teman
- Gejala-Gejala Yang Dirasakan:
  1. Kadang malas kadang semangat mengerjakan skripsi
  2. Pikiran kacau tidak karuan, mudah tersinggung
  3. Sulit tidur, jadi kalau bisa tidur hanya sebentar
  4. Selera makan turun
  5. Sering santai dan tiduran karena lagi malas
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Sering santai dan tiduran untuk mengurangi ketegangan
  2. Jalan-jalan ke mall sama teman-teman
  3. Sholat dan berdoa[14]

➢ Ely Wahyu Hidayati

Ely adalah mahasiswi angkatan 2000, NIM:4100006, jurusan Perbandingan Agama, lulus pada bulan Juli mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
  1. Sudah berkeluarga

---

[13] Wawancara dengan Teti Pujiastuti Pada Hari Selasa Tanggal 16 Januari 2007
[14] Wawancara dengan Suliyah Pada Minggu Tanggal 28 Januari 2006

2. Sibuk mengasuh anak
3. Kurang menguasai materi skripsi

- Gejala-Gejala Stres
  1. Sulit konsentrasi
  2. Adanya perasaan malas
  3. Sering ke kamar mandi
  4. Sulit tidur
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
  1. Diam
  2. Bercanda dengan anak
  3. Shalat malam dan berdoa[15]

➢ Yun Surni Basiroh

Yun Surni adalah mahasiswi angkatan 2001, NIM:4101012, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada bulan Juni 2007 mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
  1. Bermasalah dengan dosen pembimbing
  2. Takut tidak lulus
- Gejala-Gejala Stres
  1. Sulit tidur
  2. Suli konsentrasi
  3. Nafsu makan berkurang
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
  1. Jalan-jalan dengan teman
  2. Menyendiri di kamar
  3. Mendengarkan musik[16]

---

[15] Wawancara dengan Elly Wahyu pada hari Senin tanggal 25 Juni 2007
[16] Wawancara dengan Yun Surni Basirah pada hari Senin tanggal 15 Januari 2007

- Ulil Afidah

Ulil adalah mahasiswi angkatan 2002, NIM:4102032, jurusan Tafsir Hadits, lulus pada bulan Juli 2007 mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
  1. Anak sakit
  2. Kurang menguasai isi skripsi
  3. Sakit
- Gejala-Gejala Stres
  1. Resah dan cemas
  2. Nervaus takut tidak dapat menjawab pertanyaan dari penguji
  3. Sulit konsentrasi dalam belajar
  4. Sulit tidur
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
  1. Bercanda dengan anak
  2. Lebih giat dan tepat waktu dalam menjalankan sholat lima waktu.[17]

- Sobirin

Sobirin adalah mahasiswa angkatan 2002, NIM:4102098, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada bulan Juli 2007 mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
  1. Istri dan anak sakit
  2. Referensi buku kurang
  3. Belum menguasai isi skripsi sepenuhnya
- Gejala-Gejala Stres
  1. Sulit tidur
  2. Sulit konsentrasi
  3. Nafsu makan berkurang

[17] Wawancara dengan Ulil Af'idah pada hari Senin tanggal 24 Juli 2007

- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
    1. Berkumpul dan bercanda dengan anak dan istri
    2. Melihat televisi [18]

➢ Sarilah

Sarilah adalah mahasiswi angkatan 2002, NIM:4102125, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada bulan Desember 2007 mengaku terkena stres.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
    1. Adanya ketakutan (trauma) tidak bisa mengikuti ujian skripsi dikarenakan naskah ujian pernah hilang
    2. Adanya ketakutan tidak bisa lulus ujian karena kurang menguasai isi skripsi.
- Gejala-Gejala Stres
    1. Sulit tidur
    2. Ketakutan yang luar biasa
    3. Nafsu makan berkurang
    4. Mengalami sakit
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
    1. Lebih mendekatkan diri kepada Allah untuk mencari ketenangan
    2. lebih sering curhat dengan sahabat[19]

2. Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua

Keluarga yang merupakan kesatuan inti dalam masyarakat dapat menjadi sumberstres tersendiri, meskipun jumlahnya terbatas. Setiap anggota keluarga memiliki perilaku, kebutuhan dan kepribadian yang berbeda-beda, yang akhirnya harapan, keinginan dan cita-cita tidak jarang berlawanan. Menurut bapak Yusuf Suyono " justru mahasiswa yang

[18] Wawancara dengan Sobirin pada hari Senin tanggal 24 Juli 2007
[19] Wawancara dengan Sarilah pada hari Senin tanggal 19 Desember 2006

menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, tesis atau disertasi dirumah selesainya lebih lama, ini dikarenakan kurang fokus dalam menyelesaikan tugasnya apalagi bagi yang sudah berkeluarga. Dalam hal ini justru akan menambah seseorang mengalami stres. Misalnya gangguan dari anak yang rewel, atau ada permasalahan keluarga". Berikut petikan wawancara penulis dengan 3(tiga) orang responden yang tinggal bersama keluarga yang secara tidak langsung mereka terkena stres.

➢ Isrofiatun

Isrofiatun merupakan seorang mahasiswi yang telah menikah, angkatan 2001, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada periode 51, mengaku sedikit stres karena ada keluarga, suami dan anak

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
  1. Persiapan lama tetapi tidak pernah belajar
  2. Persyaratan ujian kurang, seperti SKK
  3. Sudah berkeluarga, dan terkadang anak rewel
- Gejala-Gejala Stres Yang Dialami:
  1. Mengaku malas karena sudah menikah
  2. Deg-degan kepikiran tidak lulus
  3. Sulit tidur karena takutnya tidak lulus
  4. Diam dan tiduran sebentar
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Diam dan tiduran sebentar
  2. Bermain dengan anak
  3. Jalan-jalan bersama keluarga (suami dan anak)
  4. Sholat malam dan berdoa[20]

➢ Siti Nurhasanah

Siti adalah mahasiswi angkatan 2001, jurusan Tasawuf Psikoterapi, lulus pada periode 50, mengaku terkena stres.

---

[20] Wawancara dengan Isrofiatun Pada Hari Senin Tanggal 25 Juni 2007

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
  1. Jarak yangjauh antara rumah dan kampus
  2. Masalah dengan salah satu keluarga
  3. Masalah dengan kekasih
  4. Waktu pendaftaran sudah mepet, sedang skripsi belum selesai karena pelengkap data belum lengkap
  5. Kebetulan saat-saat itu sering sakit
- Gejala-Gejala Stres Yang Dialami:
  1. Sedih akhirnya menangis
  2. Merasa jenuh karena menghadapi rutinitas yang sama
  3. Gampang tersinggung dan marah-marah
  4. Jika ada masalah sulit berkonsentrasi
  5. Kepala sering sakit
  6. Sering kebelakang(buang air)
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Menyendiri di kamar untuk mencari ketenangan
  2. Lebih mendekatkan diri pada sang pencipta
  3. Mendengarkan musik[21]

➢ Niko Ilhamus Salasa

Niko merupakan salah seorang mahasiswa fakultas ushuluddin angkatan 2001, jurusan aqidah filsafat, diwisuda pada periode 50, menjelaskan perihal yang dialaminya saat mempersiapkan ujian skripsi. Berikut petikan wawancaranya:

- Faktor-Faktor Penyebab Stres:
  1. Terbayang-bayang terus suasana sidang
  2. Menurutnya yang menyebabkan stres adalah suasana sidang yang sifatnya terlalu formal
  3. Perasaan nervaos yang berlebihan

---

[21] Wawancara dengan Siti Nurhasanah Pada Hari Minggu Tanggal 31 Desember 2006

- Gejala-Gejala Yang Dialami:
  1. Nafsu makan berkurang
  2. Mengaku sulit tidur
  3. Sering kebelakang (buang air)
  4. Mengalami penurunan berat badan
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Main game sendirian
  2. Menonton film di rumah
  3. Mendengarkan musik[22]

➢ Emma Sita Sarah

Sarah merupakan salah mahasiswi fakultas ushuluddin angkatan 2002 jurusan perbandingan agama yang diwisuda pada periode 51, mengaku mengalami stres saat mempersiapkan ujian skripsi.

- Faktor-faktor Penyebab Stres:
  1. Sukar membagi waktu antara pekerjaan denagn studi
  2. Sudah berkeluarga
  3. Ada permasalahan dengan keluarga
- Gejala-gejala Yang Dialami:
  1. Sulit konsentrasi
  2. Sering marah tanpa alasan yang jelas
  3. Nafsu makan berkurang
  4. Sulit tidur
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres:
  1. Istirahat
  2. Jalan-jalan dengan suami
  3. Lebih mendekatkan diri kepada Allah
  4. Menjalankan shalat sunnah[23]

---

[22] Wawancara dengan Niko Ilhamus Salasa Pada Hari Selasa Tanggal 16 januari 2007

[23] Wawancara dengan Emma Sita Sarah pada hari Minggu tanggal 27 Mei 2007

- Arif Lukman Hakim

  Lukman adalah mahasiswa ushuluddin angkatan 2001 jurusan tasawuf psikoterapi yang telah diwisuda pada periode 51. Ia mengaku mengalami stres pada saat mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi.

  - Faktor-Faktor Penyebab Stres
    1. Kurang menguasai isi skripsi
    2. Adanya ketakutan menghadapi pertanyaan dari penguji
    3. Adanya ketakutan tidak lulus ujian
  - Gejala-Gejala Stres
    1. Selera makan turun
    2. Sulit tidur
    3. Bingung
    4. Takut yang berlebihan
  - Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
    1. Main musik sama teman satu band
    2. Mendengarkan musik
    3. Lebih mendekatkan diri kepada Allah dan lebih rajin dalam menjalankan shalat lima waktu
    4. Berdoa[24]
- Pur Setyaningsih

  Pur Setyaningsih adalah mahasiswi ushuluddin angkatan 2001 jurusan Tasawuf Psikoterapi yang telah lulus pada bulan Juli 2007. Ia mengaku mengalami stres pada saat mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi.

  - Faktor-Faktor Penyebab Stres
    1. Kurangnya referensi buku
    2. Kurang menguasai isi skripsi

[24] Wawancara dengan Arif Lukman Hakim pada hari Senin tanggal 23 Juli 2007

3. Adanya ketakutan menghadapi pertanyaan dari penguji

- Gejala-Gejala Stres
  1. Selera makan turun
  2. Sulit tidur
  3. Mudah marah
  4. Sulit konsentrasi saat mempelajari skripsi
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
  1. Tidur
  2. Nonton televisi
  3. Main ke kost teman [25]

➢ Irfina Linggowati

Fina adalah mahasiswi ushuluddin angkatan 2002 jurusan Tasawuf Psikoterapi yang telah lulus pada bulan Juli 2007. Ia mengaku mengalami stres pada saat mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi.

- Faktor-Faktor Penyebab Stres
  1. Takut tidak lulus
  2. Takut dengan penguji
  3. Kurang menguasai isi skripsi
- Gejala-Gejala Stres
  1. Sulit konsentrasi
  2. Sulit tidur
  3. Terbayang-bayang terus suasana ujian
- Terapi (sikap) yang dilakukan dalam mengatasi stres
  1. Jalan-jalan dengan teman
  2. Mendengarkan musik
  3. Lebih mendekatkan diri kepada Allah dan lebih rajin dalam menjalankan shalat lima waktu.[26]

---

[25] Wawancara dengan Pur Setyaningsih pada hari Senin tanggal 31 Juli 2007
[26] Wawancara dengan Irfina Linggowati pada hari Rabu tanggal 23 Juli 2007

Jika kita menganalisis jawaban para responden di atas, baik mahasiswa yang indekost maupun dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, maka tampak jelas pengakuan diatas permasalahan mereka baik didalam maupun diluar dirinya ada kaitannya dengan masalah kejiwaan yaitu stres.

Karena itu, stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga yang abstrak sebut saja batin. Maka tidak mengherankan bila faktor dan gejala stres ditemukan dalam segala sisi diri kita, baik itu fisik, emosi, pikiran serta lingkungan. Keadaan tersebut sudah pasti berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Ini dapat dilihat pada jawaban-jawaban para responden diatas. Setidaknya mereka betul-betul ketika itu sedang terkena stres.

Meski demikian, para responden sadar dan mengakui begitu pentingnya peran agama dalam mengurangi atau bahkan dalam mengatasi stres.[27] Dalam keadaan stres mahasiswa yang menjadikan dirinya tidak stabil akan mempengaruhi keyakinannya pada ajaran agama dan tingkah laku keberagamaannya. Bahkan mengalami keraguan, yang ditandai adanya konflik yang terdapat dalam dirinya. Hal ini disebabkan karena antara pengalaman terhadap ajaran agamanya, yang akhirnya harapan peran agama untuk bisa mengatasi stres kandas. Keyakinan itu dapat melanda penderita stres itu sendiri (baik mahasiswa yang indekost maupun mahasiswa yang tinggal bersama orang tua), terlebih keyakinan agama mereka merupakan hasil interaksi antara dirinya dengan kenyataan lingkungan.

Bagi penulis pemahaman tersebut, tidak terlepas dari latar belakang kehidupan beragama keluarga mereka, karena keluarga merupakan titik awal mereka untuk menginjak kehidupan yang lebih luas. Bagi mahasiswa yang tidak beruntung mempunyai orang tua yang tidak mampu mamberikan bimbingan agama bagi dirinya, maka dalam kehidupan nyata akan dilaluinya dengan penuh keraguan. Sebaliknya, mahasiswa hidup dan dibesarkan dalam

---

[27] Hasil Wawancara dengan Para Responden

keluarga yang aman, tentram dan tekun beribadah serta lingkungan sosial dimana ia tinggal menampakkan keyakinan pada ajaran agama(Islam), maka mereka akan tenang menghadapi stres.

Seperti individu lainnya, mahasiswa hidup dalam segala keadaan, waktu, atau kesempatan, ini berlaku untuk masing-masing kegiatan yang dilakukan untuk keseluruhan kehidupannya. Maka tak jarang apa-apa yang dipahaminya benar, atau memang benar yang didapatkan dari lingkungannya, tiba-tiba berubah karena keadaan, kesempatan yang dihadapinya dalam hidup berupa berbagai pilihan dan terjadi lewat proses memilih yang tak kunjung berhenti serta ajaran agama yang didalamnya terdapat perintah dan larangan.

Misalnya saja, tak jarang mahasiswa yang tinggal bersama orang tua yang hidup dan dibesarkan dalam keluarga, disertai lingkungan dimana mereka tinggal penuh dengan kehidupan yang tentram, berkecukupan, agamis, penuh kasih sayang orang tua (keluarga). Namun saat dihadapkan suatu permasalahan (stres) mereka tidak memanfaatkan keadaan tersebut, seolah-olah mereka mencoba lari dari lingkunganya dengan mengambil langkah (sikap),seperti: mencari hiburan diluar rumah, baik itu jalan-jalan, nonton bersama rekannya atau bahkan berkunjung ke kost temannya. Dengan bersikap seperti itu mereka beranggapan bisa menghilangkan stres, padahal cara itu tidak dapat menemukan dan menyelesaikan inti permasalahan. Di sisi lain mereka merupakan orang yang paling beruntung dibandingkan dengan rekannya sesama mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua yaitu, mahasiswa yang indekost.

Bagi mahasiswa yang indekost, jika mereka dihadapkan suatu permasalahan (stres) merupakan suatu hal yang sangat dilematis. Karena di sisi lain mereka butuh solusi untuk menyelesaikan atau mengatasi stres, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan oleh benturan berbagai keadaan, yang akhirnya mereka mengambil langkah yang tidak jauh berbeda dengan mereka yang tinggal bersama orang tua. Meskipun faktor penyebab stres bagi mahasiswa yang indekost lebih berpeluang dan lebih besar.

Peluang bahkan kadar stres yang dimaksud serta perilaku gaya hidup mahasiswa yang tinggal di kost, tidak terlepas dari kenyataan lingkungan yang mereka tempati sebagai tempat tinggal kedua setelah rumah orang tuanya. *Pertama*, lingkungan kost yang dihuni ada pemilik kostnya. Dalam keadaan lingkungan kost seperti ini biasanya pemilik menerapkan berbagai aturan-aturan yang harus ditaati oleh penghuni kost, hal ini dimaksudkan untuk "kebaikan" bagi pemilik maupun penghuni kost, serta nama baik almamater kampus, mahasiswa dan lingkungan sekitar. Dari penglaman penulis sekaligus hasil observasi secara tidak langsung, ternyata lingkungan kost kelompok pertama ini menerapkan aturan-aturan yang tidak jauh berbeda dengan kost-kost yang lain, seperti:

a. waktu berkunjung tamu maksimal pukul 21.00 WIB
b. tamu pria atau wanita dilarang masuk ruang tamu apalagi ke kamar, aturan ini disesuaikan dengan kost yang dihuni apakah kost wanita atau pria
c. setiap penghuni wajib menjaga ketertiban dan fasilitas kost, seperti menghemat air dan listrik.

Aturan-aturan diatas biasanya disampaikan secara tertulis maupun lisan oleh pemiliknya. Akan tetapi tidak jarang mahasiswa (penghuni kost) menilai aturan-aturan ini sebagai suatu masalah utama dalam terjadinya ketimpangan-ketimpangan atau keluhan-keluhan yang menyebabkan terjadinya stres dalam diri mereka, terlebih jika mereka mendapatkan pemilik kost yang dingin, galak, judes,terlalu ketat dalam menjalankan aturan-aturannya sehingga mereka merasa terkekang "kebebasan" yang mereka harapkan.

Setidaknya berbeda penyebab stres bagi kelompok kedua, yaitu lingkungan kost yang tidak ada pemiliknya. Biasanya mahasiswa penghuni kost mendapatkan sedikit atau banyak "kebebasan" yang mereka harapkan daripada mahasiswa penghuni kost kelompok pertama. Aturan-aturan yang diterapkan di kost tidak berbeda dengan kelompok sebelumnya, namun terkadang aturan, etika maupun moral disisihkan begitu saja, bahkan mereka

dapat berperilaku ***semau gue,*** seperti:

a. Menerima tamu (berkunujung) dengan waktu yang tidak terbatas bahkan menginap
b. Tamu pria atau wanita bebas masuk kedalam kost
c. Suasana kost yang kurang kondusif dan kurang terkendali

Sehingga penghuni kost lebih berpegang pada kebebasan individu yang permisive dan hedonis. Keadaan tersebut menyebabkan mereka lupa atau kehilangan identitas diri sebagai mahasiswa Perguruan Tinggi yang berlebelkan islam, dan akhirnya itupun meruoakan faktor penyebab stres pada mahasiswa. Dari segi keadaan lain sekaligus merupakan faktor penyebab stres salah satunya adalah lebihnya kapasitas penghuni kost dalam satu kamar yang terkadang mencapai tiga hingga empat orang.

Dilematis, bagi mahasiswa yang indekost dalam mengatasi stres ketika mempersiapkan ujian skripsi. Stres pada mahasiswa sesungguhnya dapat dihindari atau dapat diminimalisir. Apabila hubungan antara pemilik kost dengan penghuni kost, antara penghuni kost diperbaiki, yaitu hubungan yang dinilai sebagai hubungan antara anak dengan orang tua, atau hubungan yang dinilai seperti saudara kandung bagi sesama penghuni kost. Sehingga suasana yang harmonis, rasa tanggung jawab dan kekeluargaan akan tertanam dalam diri mereka.

Dari perumpamaan diatas dan merupakan pengakuan atas jawaban dari para responden sebelunya dapat kita simpulkan sebagai skala perbandingan, yang berkenaan dengan dua hal, yaitu keadaan secara garis besar (umum) dan bagaimana mahasiswa itu sendiri mengelola keadaan tersebut sehingga terhindar dari stres. Dengan cara demikian, stres tidak hanya dianggap ada, melainkan kita mengakuinya, tetapi kita hindari dengan menganggap tidak ada, yang cenderung akhirnya kita bersikap pasip, sementara bila menganggap ada, dan tidak menghindarinya kita akan selalu aktif mencari jalan keluarnya.

BAB IV

STRES PADA MAHASISWA FAKLULTAS USHULUDDIN YANG INDEKOST DAN YANG TINGGAL BERSAMA ORANG TUA DALAM MEMPERSIAPKAN UJIAN SKRIPSI

A. Faktor-Faktor Penyebab Stres Dikalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi

Setiap mahasiswa calon sarjana, yang akan menghadapi peristiwa penting: ujian skripsi, biasanya dihinggapi perasaan was-was, takut, khawatir, cemas, gelisah, dan berbagai perasaan tak menentu lainnya. Semakin mendekati hari H, akumulasi perasaan itu semakin laten dan intens, sehingga tak jarang menyebabkan sukar tidur, perut terasa mual, migren dan sering buang air kecil. Semua gejala ini menunjukkan adanya gejala stres, dari tingkat paling ringan sampai tingkat serius.

Tekanan perasaan yang kemudian mendorong terjadinya stresitu, sama sekali tidak menguntungkan bagi calon sarjana yang sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian skripsi. Tekanan perasaan itu justru mengganggu katanangan belajar, bahkan merusak konsentrasi dalam mempelajari dan mendalami materi skripsi yang akan diujikan, sehingga berpotensi menurunkan kecerdasan intelektual bagi para calon sarjanayang akan berlaga di arena sidang. Kondisi ini pada gilirannya dapat menyebabkan ketidaksiapan bagi calon sarjana dalam menghadapi ujian, yang kemudian menyebabkan perubahan kondisi emosionalnyapada saat pelaksanaan ujian. Akan tetapi kecendrungan seperti itu terjadi pada hampir semua calon sarjana, ini dikarenakan ada beberapa faktor yang memicu munculnya stres dikalangan mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin.

Berdasarkan dari hasil penelitian di lapangan di temukan adanya beberapa faktor yang tidak hanya berasal dari diri mahasiswa itu sendiri, akan tetapi juga ada faktor yang barasal dari luar yang mempengaruhi kondisi kejiwaan mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya stres di kalangan

mahasiswa Fakultas Ushuluddin antara lain:

Pertama, adanya persepsi negatif dikalangan mahasiswa dengan kata"*sidang*". Penggunaan kata sidang mengesankan bahwa ujian skripsi laksana sidang di pengadilan yang menghadirkan terdaka untuk diadili. Kesan itu begitu kental sehingga mahasiswa yang akan mengikuti ujian merasa dirinya sebagai etrdakwa yang hendak diadili oleh majelis hakim yang diperankan para penguji. Begitulah setidaknya yang dirasakan para mahasiswa Fakultas Ushuluddin ketika hendak menghadapi ujian skripsi. Perasaan itu membuat para mahasiswa menjadi grogi, takut, cemas dan gelisah pada saat mendekati hari H ujian skripsi, apalagi sebelum terjun ke meja sidang. Mereka takut luar biasa. Mereka membayangkan dirinya akan di cecar pertanyaan-pertanyaan introgratif yang menyudutkan, yang membuatnya bisa tidak lulus. Dari hasil wawancara yang diperoleh dari responden menyebutkan, mereka mendapat informasi dari beberapa mahasiswa atau rekannya yang sudah menjalani ujian skripsi, bahwa hanya karena penggunaan kata yang kurang tepat mereka jadi merasa teraniaya secara emosional. Inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya stres dikalangan mahasiswa ketika akan menghadapi ujian skripsi.

Padahal ujian skripsi adalah forum akademik murni yang jauh dari nuansa teror, intimidasi, introgasi dan semacamnya. Event tersebut merupakan forum klarifikasi ilmiah yang ditujikan untuk mengklarifikasi hasil penelitian mahasiswa yang dilaporkan dalam bentuk skripsi. Jadi esensinya hanya forum tanya jawab antara peneliti (mahasiswa) dan penguji, yang tujuannya untuk mengklarifikasi apakah hasil penelitian yang dilakukan benar-benar asli (tidak plagiat) dan menggunakan cara-cara ilmiah dan dengan hasil yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Kedua, adanya anggapan atau gosip yang mengatakan bahwa seorang penguji itu adalah"pembantai" yang akan menghabisi mahasiswa dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang terlalu kritis. Adanya informasi dari kakak kelas atau teman kita yang telah melaksanakan ujian terlebih dahulu mengatakan, bahwa mereka tidak sanggup menjawab pertanyaan dari penguji

mereka, sehingga mereka menyebut sang penguji yang kritis tersebut sebagai"pembantai".

Sebenarnya jika kita teliti secara benar dengan mengamati langsung dilapangan mengenai gosip tentang pembantaian itu merupakan refleksi dari ketidakberdayaan kakak kelas atau teman kita dalam mengklarifikasi sebagian isi karyanya yang kebetulan dipertanyakan oleh penguji secara tajam. Akan lebih baik jika kita berusaha melihat sosok penguji secara realistis oleh Tuhan dikaruniai keunikan-keunikan spesifik dan karena itu diantara masing-masing dari mereka memiliki perbedaan-perbedaan individual yang khas. Justru terasa aneh kalau kita mengharapkan semua penguji mempunyai perilaku akademik yang sama, dengan tingkat penalaran dan kekritisan yang seragam pula. Dengan keunikan yang diberikan Tuhan dan latar belakang budaya, pendidikan, dan sosial ekonomi yang berbeda, sangat tidak mungkin mereka mempunyai perilaku akademik yang sama. Jadi mahasiswa harus mempersepsikan para penguji dengan tepat.

Ketiga, adanya ketakutan dari seorang mahasiswa jika nantinya dia tidak lulus ujian skripsi di karenakan kekurang mampuannya untuk menghafal, memahami dari seluruh isi karya tulis (skripsinya) yang terdiri dari puluhan bahkan ada yang sampai dengan ratusa halaman. Di sinilah kecerdasan intelektual sangat terkait dengan kemampuan seorang mahasiswa dalam menguasai seluruh isi materi skripsi yang ditulis. Untuk menuasai karyanya, yang terdiri dari puluhan halaman atau bahkan ratusan halaman, sering kali tidak midah. Faktanya seorang mahasiswa akan memliki strategi khusus untuk menguasai karya tulis yang telah dibuatnya. Strategi itu adalah bagian dari kecerdasan intelektual dari seorang mahasiswa itu sendiri.

Adapun beberapa teori yang memberikan strategi khusus untuk menghantar seorang mahasiswa agar bisa sukses dalam sidang skripsi antara lain:[1]

---

[1] Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi, Tesis Dan Disertasi*, Yayasan Kelopak, Jakarta, 2005, hlm. 6-10

1. Konsentrasi

Di sini konsentrasi yang dimaksudkan adalah ketika seorang mahasiswa sedang mempersiapkan karya tulisnya untuk ujian sidang diharapkan untuk membaca terlebih dahulu karya tulisnya dengan benar. Dengan menyimak, kita dapat meneliti kata demi kata, kalimat demi kalimat, paragraf demi paragraf, halaman demi halaman, bab demi bab, sampai tuntas keseluruhannya. Seorang mahasiswa juga harus berupaya keras untuk meletakkan kepentingan ujian skripsi dalam skala prioritas yang tinggi. Dengan begitu, untuk sementara, hanya dalam rangka menghadapi ujian sidang skripsi lebih banyak meluangkan waktu untuk menyimak karya tulisnya dengan cermat dan seksama. Akan tetapi diharapkan ketika dalam membaca harus riliks dan tidak perlu tegang.

2. Fokus Pada Esensi

Di sini seorang mahasiswa ketika akan melaksanakan ujian sidang skripsiharus menyimak dan memperhatikan karya tulisnya, apakah kesimpulan yang telah dibuat sudah menjawab permasalahan dari penelitian yang mereka angkat. Jika sudah, tidak menjadi masalah. Tapi jika belum maka harus ekstra hati-hati.

Di sinilah seorang mahasiswa dituntut harus dalam menghadapi ujian skripsi, misalnya dengan membuat *out line* (ringkasan) dari karya ilmiah yang telah dibuatnya, kemudian mencoba untuk belajar mempresentasikan dan melakukan tanya jawab (diskusi) bersama teman. Sehingga dapat mempunyai gambaran pertanyaan-pertanyaan yang sekiranya akan dipertanyakan penguji saat ujian. Dengan begitu diharaokan mahasiswa yang akan melaksanakan skripsi tersebut sudah siap dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dari dosen penguji, dan tidak menganggap ujian skripsi tersebut sebagai suatu beban. Akan tetapi seorang mahasiswa yang akan melaksanakan ujian skripsi juga harus membuat kesimpulan alternatif, yang merupakan ralat yang perlu dibagikan kepada penguji sebelum ujian dimulai dan pada saat mahasiswa tersebut selesai presentasi.

3. Memperhatikan Bagian-Bagian Sensitif

    Seorang mahasiswa harus memperhatikan bagian-bagian sensitif dari skripsi yang telah dibuat yang sekiranya memerlikan perhatian khusus karena sering dipertanyakan oleh penguji. Bagian-bagian tersebut meliputi: latar belakang masalah, teori utama (*grand theory*), metodologi penelitian dan kesimpulan juga saran.

4. Berdoa

    Sebagai insan yang beriman, permintaan atas ilmu dapat kita lakukan melalui medium doa, yang dapat kita laksanakan setelah kita melakukan sembahyang. Karena kita tahu bahwa, Allah adalah pemilik segalanya yang memiliki sifat tak terbatas termasuk ilmu. Dan dalam menghadapi ujian niscaya kita butuh ilmu. Oleh karena itu kita diharuskanuntuk meminta curahan ilmu kepada-NYA sebaga pemilik segalanya.

Keempat, faktor lingkungan, yaitu faktor yang disebabkan diluar diri mahasiswa itu sendiri. Seperti, keadaan tempat tinggal, pergaulan mahasiswa dan budaya masyarakat setempat. Sebagaimana telah diketahui bahwa lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap pola pikir pribadi mahasiswa itu sendiri, sehingga penulis berani berkesimpilan bahwa faktor inilah yang sangat berpengaruh besar terhadap keadaan jiwa mahasiswa baik dalam bersikap, berperilaku dan bergaul yang secara tidak langsung dapat menimbulkan budaya baru dalam lingkungan kehidupan mahasiswa. Seperti berubahnya aturan tata nilai yang berada di tempat tinggal mereka (ini berlaku pada mahasiswa yang indekost). Apabila mahasiswa tersebut tidak dapat beradaptasi dengan baik maka akan mudah terpengaruh pada hal-hal yang dapat melanggar norma etika dalam lingkungan tempat mahasiswa tersebut tinggal.

Sebenarnya kita juga sudah menyadari bahwa kita hidup tidak lepas dari lingkungan sekeliling, meskipun pada dasarnya kita memiliki lingkungan sendiri-sendiri. Paling tidak, setiap orang memiliki keluarga, dan keluarga

merupakan lingkungan yang terkecil. Hubungan antara seorang anak dengan orang tua kadang berjalan harmonis, namun kadang berjalan kurang harmonis. Hubungan antara anak dengan orang tua atau antar saudara yang kurang harmonis ternyata sangat menekan perasaan, apalagi bagi mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri menhadapi ujian skripsi. Jika hal itu tidak segera diselesaikan dapat memicu munculnya stres.

Faktor lain yang dianggap sebagai penyebab munculnya stres dikalangan mahasiswa saat mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian skripsi adalah *Kejenuhan.* Kejenuhan adalah “penyakit” yang menekan jiwa. Seorang mahasiswa ketika mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian skripsi pasti ingin terus berkarya untuk menghasilkan suatu karya ilmiah dalam bentuk skripsi. Tetapi hal itu belum bisa dilakukan karena muncul rasa malas, tidak suka, atau benci di hati terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat proses pembuatan skripsi. Situasi seperti malas dan tidak suka ini jika terus berkembang bisa menimbulkan stres. Untuk itu diharapkan seorang mahasiswa dapat mencari sesuatu yang berbeda untuk menghilangkan kejenuhan.

Dari pemaparan diatas dan hasil penelitian terdapat pada babIII, ada beberapa persamaan yang ditemukan dalam lapangan antara mahasiswa yang indekost dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua disini pada dasarnya mereka mengalami stres yang disebabkan oleh hal yang sama yaitu adanya ketakutan dalam menghadapi ujian skripsi dan kurangnya mereka dalam menguasai isi skripsi yang mereka buat. Tetapi disini ada perbedaan antara yang indekost dengan yang tinggal bersama orang tua.

Sesuai dengan hasil penelitian dan hasil observasi ada tambahan faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dimana kondisi atau suasana dirumah bisa memunculkan stres. Misalnya apabila dalam keluarga masih ada suatu permasalahan mau tidak mau kita sebagai anggota keluarga akan terlibat didalamnya. Selain itu apabila orang tua sibuk dan kondisi rumah berantakan sebagai anak akan turun tangan membantu membersihkannya. Kita tidak bisa mengabaikan apa yang sedang terjadi dirumah dan disisi lain kita dituntut bisa menyelesaikan studi kita.

Selain itu ada responden yang sudah berkeluarga, memang keluarga bukan faktor penyebab stres tetapi disini bagi seorang mahasiswa yang sudah berkeluarga bahkan sudah memiliki anak biasanya kurang maksimal dalam menyelesaikan studinya, karena pikirannya menjadi terbelah sebab ia juga harus memikirkan kepentingan rumah tangganya.

Bagi mahasiswa yang indekost mereka mengalami suasana yang kurang kondusif untuk belajar karena dalam satu kost orangnya mempunyai kepentingan yang berbeda-beda dan lebih bersifat individu. Sehingga terkadang mereka tidak mau tahu bahwa ada yang sedang mempersiapkan ujian.

Faktor-faktor inilah yang relevan dengan terjadinya stres dikalangan mahasiswa dalam mempersiapkan ujian skripsi, disadari bahwa pada saat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat mengikuti ujian skripsi, mahasiswa mulai kritis dalam menyikapi soal-soal kehidupan, baik berkenaan dengan agama maupun lingkungan tempat tinggal terutama bagi mereka yang mempunyai keyakinan dan bersikap terbuka. Terlebih mahasiswa dapat dikatakan sebagai masa-masa peralihan antara masa akhir remaja dengan masa dewasa awal. Pada masa ini mereka mulai berpikir pada tanggung jawab sosial, moral, ekonomi dan agama, diri sendiri, keluarga serta Tuhan yang telah memberi kehidupan, akal, pikiran serta ilmu sehingga dapat menyelesaikan skripsinya guna memperoleh gelar sarjana walaupun disertai perasaan emosi yang bercampur baur dalam dirinya.

Meskipun demikian, pada dasarnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dianggap telah memahami agama baik secara literal maupun secara substansial. Bertambah dan berkembangnya pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu menjadikan mereka mengalami perubahan dalam proses berpikir untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka yang berdasarkan pada pengalaman dengan tidak menafikan pengetahuan dan pemahaman ajaran agama, yaitu Al-Qur'an dan Hadist.

B. Langkah-Langkah Yang Dilakukan Dalam Upaya Mengurangi Stres di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi

Sebagai manusia yang dikaruniai akal dan pikiran serta wahyu paling tidak telah memahami arti kehidupan secara naluriyah ia akan senantiasa menyesuaikan keadaannya baik dikala senang maupun disaat susah. Disaat senang ia akan mencari hakekat kebahagiaannya dan senantiasa mensyukuri nikmat yang dikaruniakan Allah SWT.kepadanya, dan hal ini sering kali membuat manusia lupa bahwa segala sesuatu adalah atas rahmat Allah. Dan bagi mereka yang sedang mendapatkan musibah ia akan senantiasa menyesali dan mengharapkan kasih sayang Allah SWT berupa keadilan yang sesuai dengan apa yang dikehendakinya, agar supaya dirinya mendapatkan karunia.

Dari hasil observasi sekaligus di padukan dengan wawancara penulis berkesimpulan bahwa salah satu realita dalam kehidupan mahasiswa dalam dunia perkuliahan, baik ketika mereka dalam kehidupan dikampus maupun tempat dimana mereka tinggal, sering dihadapkan dengan benturan berbagai permasalahan yang menimpa dirinya. Permasalahan yang dialami mahasiswa ini biasanya membuat diri mereka stres dan berusaha mengingkari keberadaannya, sehingga ia lari dari kenyataan yang satu menuju kenyataan yang lainnya yang dianggapnya lebih menyenangkan.

Berbicara tentang stres dalam diri mahasiswa khususnya, tentu tidak terlepas dari faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres, sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya secara umum adalah: faktor sosial, faktor psikologis, faktor psikososial, faktor fisik dan faktor filosofis. Kelima faktor itulah yang tidak pernah luput dari berbagai macam hal-hal yang menyebabkan stres dengan intensitas yang bervariasi.

Problem stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin ini dapat menjadikan rendahnya daya dalam berkonsentrasi baik ketika dalam persiapan maupun ketika ujian itu berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari

pengakuan mereka ketika dalam wawancara, mengaku bahwa:

a. persiapan lama tapi tidak pernah *sinau* (belajar).
b. deg-degan dan perasaan takut.
c. sulit tidur kepikiran takut tidak lulus.
d. meskipun bisa belajar tetapi sulit untuk *dicerna* (dipahami).
e. tak jarang gangguan fisik seperti lemas, lemah, letih serta pusing.[2]

Keadaan tersebut karena kurangnya keahlian dan pengetahuan mereka dalam mengelola stres. Atau mereka mengetahuinya tetapi tadak mau mencari akar permasalahannya, sehingga mereka mencari langkah-langkah penanganan untuk mengatasi stres sesuai dengan keinginannya, padahal langkah-langkah yang mereka lakukan itu lebih sedikit atau hanya menghilangkan sesaat ketika cara atau langkah itu dilakukan. Inilah yang menambah runyamnya stres yang dihadapi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam mempersiapkan ujian. Terlebih ada kesalahan kerangka berpikir mereka disaat stres sedang menimpanya, bahwa mereka akan langsung dapat terhindar dari stres setelah mereka mengatasinya dengan cara yang menurut mereka itu benar-benar bisa menghilangkan stres secara total padahal itu sifatnya hanya sementara.

Menurut penulis ada beberapa aspek ternyata problem stres mahasiswa juga disebabkan adanya kelemahan ditingkat kampus (Institut dan Fakultas). Salah satu masalah yang krusial dari kampus adalah kurang lengkapnya fasilitas kampus, seperti tidak adanya lembaga yang secara langsung menangani Bimbingan Konseling bagi masyarakat kampus secara gratis yang ditangani oleh psikolog atau dokter kejiwaan. Aspek lainnya keberadaan mahasiswa tidak memberikan pengaruh yang signifikan kepada lingkungan sekitarnya. Masyarakat yang berada disekitar kampus tidak membawa arus perubahan saling menguntungkan dalam pola berpikir sikap dan tingkah laku kecuali dari segi ekonomi seperti adanya kost-kostan, warung makan dan tempat jasa pengetikan lainnya. Dengan banyaknya akademis yang tinggal disekitar kampus seperti dosen atau khususnya mahasiswa sepertinya

---

[2] Hasil Wawancara dengan Responden

tidak memberi pengaruh positip bagi mahasiswa itu sendiri, kenyataannya yang ada lebih pada perubahan dalam sisi budaya hedonis dan konsumtif sehingga dapat dipastikan beban hidup atau permasalahan mahasiswa bertambah dan akhirnya terjadi stres.

Banyak mahasiswa yang tidak tahu akan keberadaan stres yang dialami dirinya. Sebut saja, sebagaimana dalam pembahasan judul skripsi ini yang membahas dan mengkomperasikan stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin antara yang indekost dengan yang tinggal bersama orang tua dalam menghadapi ujian. Atau meskipun banyak diantara mereka tahu, bahkan menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres tetapi tidak tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mengatasinya.

Ada banyak cara yang berbeda yang dilakukan oleh para mahasiswa dalam menghadapi dan untuk mengatasi stres. Bahkan hasil penelitian yang didapat dari hasil wawancara dan observasi yang dituangkan dalam bab III secara umum dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa baik yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dalam mengatasi stres dengan menggunakan cara mereka sendiri, artinya mereka tidak mencari pokok permasalahan yang sebenarnya dalam mengatasi stres. Keadaan ini diakibatkan ketidaktahuan mereka tentang stres, sehingga stres dianggap sebagai sesuatu hal yang biasa saja.

Langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ushuluddin baik yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dalam mengatasi stres bermacam-macam caranya tergantung dari individu masing-masing. Disini kebanyakan dari mereka mencoba mengatasi stres sesuai dengan hobi mereka, misalnya seperti bermain musik, main game, nonton televisi, ada yang cara mengatasinya dengan berkumpul dengan teman-temannya, pergi jalan-jalan dan ada juga yang lebih suka menyendiri. Hal ini termasuk relaksasi agar mereka tidak terlalu penat dan sejenak bisa rileks sehingga mereka tidak terlalu terpancang pada skripsi. Semua hal tersebut menurut mereka adalah cara yang tepat untuk mengatasi stres yang mereka alami.

Selain dengan hal diatas mereka juga lebih mendekatkan diri kepada

Allah dan intensitas yang dilakukan lebih sering daripada hari- hari biasanya. Disini mereka lebih tepat waktu dalam menjalankan sholat lima waktu dan lebih rajin mengerjakan sholat sunah dan juga melakukan puasa sunah. Tidak lupa mereka juga berdoa agar diberi kemudahan dan kelancaran pada saat ujian skripsi, karena mereka juga meyakini bahwa suatu usaha tanpa diiringi dengan doa akan sia-sia.

C. Terapi Islam Sebagai Upaya Dari Peranan Agama Dalam Mengatasi Stres Mahasiswa Ketika Mempersiapkan Diri Menghadapi Ujian Skripsi.

Dewasa ini pemisahan tentang pemahaman agama dan urusan permasalahan kehidupan sehari-hari sudah tampak sekuler, hal ini dapat dilihat dalam perilaku kehidupan sebagian mahasiswa pada saat dihadapkan pada suatu masalah. Ajaran agama tidak lagi dihiraukan bahkan dianggap kolot, teoritis dan hanya dianggap untuk mengurusi urusan akhirat saja. Padahal jika kita pelajari secara benar dan ikhlas banyak ajaran agma yang dapat dipetik hikmahnya dan dijadikan sebagai terapi. Sebut saja sebagaimana telah dibahas pada bab II yaitu shalat, puasa, doa dan dzikir yang dapat dijadikan sebagai terapi. Selain dapat dijadikan terapi keempat hal tersebut sekaligus merupakan komitmen dalam memandu kehidupan manusia yang beriman, dengan keadaan yang serba komplek dengan segala keterkaitannya.

Berikut ini sekilas gambaran umum hikmah dari keempat hal yang di jadikan terapi yang ditawarkan islam sebagai ajaran setidaknya dapat dijadikan bahan renungan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al Ankabut ayat: 45, Surat Al baqarah ayat: 153, Surat Al Ma'arrij ayat: 19-24

ٱتۡلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيۡكَ مِنَ ٱلۡكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنۡهَىٰ عَنِ
ٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ ۗ وَلَذِكۡرُ ٱللَّهِ أَكۡبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا تَصۡنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: "Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari

ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan".(Q.S. Al Ankabut ayat:45)[3]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (Q.S. Al Baqarah ayat: 153)[4]

۞ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا

﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴿٢٣﴾ وَٱلَّذِينَ فِىٓ

أَمْوَٰلِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir.Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya. Dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu".(Q.S. Al Ma'arrij ayat:19-24)[5]

Bila kita renungkan, menjalankan ibadah shalat khususnya yang lima waktu hukumnya wajib, artinya barang siapa yang meninggalkan shalat berdosa, sedangkan mereka yang menjalakan shalat akan mendapat pahala. Bagi mereka yanag dapat menjalankan shalat dengan khusyu' dan ikhlas, artinya menghayati serta mengerti apa yang akan memperoleh manfaat, antara lain: ketenangan hati dan perasaan tentram. Pada saat seseorang sedang shalat maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres. Dari sudut kesehatan jiwa shal;at merupakan pemenuhan salah satu kebutuhan dasar jiwa manusia yang penting bagi kekuatan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dapat menimbulkan

---

[3] Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya,* Departemen Agama, 1985, hlm.635
[4] *Ibid*, hlm.38
[5] *Ibid,* hlm.

stres.

Demikian halnya dengan puasa bila kita renungkan dengan benar, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri. Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Akan tetapi jika pengendalian diri pada seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi berupa keluhan-keluhan baik dalam pikiran, perasaan dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi keluhan-keluhan yang ditimbulkan tidak saja pada diri seseorang, tetapi juga dapat mengganggu lingkungannya dan orang lain.

Maka perintah ibadah puasa tidak lain merupakan pengendalian diri agar kita memiliki jiwa yang sehat serta meningkatkan iman kepada Allah SWT, agar terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etika maupun aturan agama, serta mencegah penyakit kejiwaan (stres) dimana seseorang itu masih memiliki kesadaran atau pemahaman keadaan dirinya, namun tidak mampu mengatasinya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat: 183 yang berisikan tujuan dari perintah berpuasa.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ
لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa".*[6]

Dalam mengatasi suatu penyakit kejiwaan (stres) yang diderita anggaplah sebagai cobaan dari Allah. Adapun salah satu ajaran Islam yang dijadikan sebagai terapi adalah doa dan dzikir, karena secara umum doa dan dzikir telah terbukti mempunyai unsur manfaat yang besar bagi kesehatan jiwa seseorang baik ketika terkena permasalahan (stres) atau bentuk ujian lainnya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

---

[6] *Ibid*, hlm.44

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".[7]

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan terapi medis, karena doa mengandung kekuatan yang membangkitkan rasa percaya diri dan harapan kesembuhan. Dua hal ini yaitu rasa percaya diri dan harapan merupakan dua hal yang amat penting untuk penyembuhan khususnya bagi mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian skripsi.

Shalat, puasa, dzikir dan doa adalah cara penyembuhan yang mengagungkan bagi diri sendiri dan orang lain. Jka hanya berkonsentrasi pada terapi medis saja tanpa memikirkan Sang Pencipta yaitu Tuhan, tidak akan ada kekuatan. Secara tidak langsung Tuhanlah yang memberi kekuatan penyembuhan, yang menghidupkan ruh, oleh karena itu penyembuhan dengan keempat hal tersebut lebih banyak haraoan sukses daripada penyembuhan yang bersifat material. Selain itu juga shalat, puasa, dzikir dan doa sesungguhnya merupakan perwujudan kehadiran Tuhan dan menggap diri sendiri sebagai ketiadaan kemampuan dihadapan-Nya. Oleh karena itu hasilnya tentu tidak dapay dibandingkan meskipun itu bergantung pada kemampuan setiap individu.

Dari penjelasan diatas sesuai dengan kenyataan dan realita sebenarnya dilapangan, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang mengalami stres pada saat mempersiapkan ujian skripsi, cara mengatasinya sedikit yang menggunakan terapi secara Islami. Mereka cenderung lari pada hal-hal yang negatif daripada harus mendekatkan diri kepada Allah. Mereka melakukan relaksasi dengan menyendiri dikamar, jalan ke mall, bersenang-senang dengan teman seperti yang telah disampaikan pada bab III tentang terapi atau sikap yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menanggulangi stres ketika mempersiapkan diri

[7] *Ibid*, hlm.373

menghadapi ujian skripsi.

Padahal apa yang Mahasiswa Ushuluddin lakukan dalam mengatasi stres merupakan pelarian sesaat, saat mereka kembali ke indekost ataupun ke rumah mereka juga akan menghadapi persoalan yang tertunda. Disini peran orang terdekat sangat dibutuhkan untuk memberikan terapi suportif berupa dukungan, pendampingan, dan nasehat-nasehat karena terapi suportif ini berguna dalam mengembalikan keadaan sperti sedia kala.

Sebenarnya peran terapi Islam sangat penting bagi mahasiswa dalam mempersiapkan ujian skripsi, karena alternatif-alternatif yang ditawarkan dalam terapi Islam dapat membantu mengurangi stres pada Mahasiswa Ushuluddin seperti halnya pada saat kita shalat karena di dalam gerakan shalat terdapat unsur-unsur relaksasi yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, selain shalat terapi Islam yang lain adalah doa, dzikir dan puasa.

Dengan menjalankan terapi islami sebenarnya mahasiswa telah melakukan *defend mekanisme of ego* (pertahanan ego), karena sesungguhnya manusia adalah makhluk Tuhan, dimana setiap manusia akan membutuhkan Allah sebagai tujuan akhir.

Ringkasnya selain terapi yang bersifat umum ternyata terapi Islami seperti shalat, puasa, doa dan dzikir mempunyai pengaruh dalam memelihara kesehatan badan dan jiwa, terutama apabila diberikan kepadanya berbagai cobaan berupa masalah. Kita tentunya tidak menyadari bahwa dengan melakukan shalat, puasa, doa dan dzikir selain dapat memberi manfaat dari segi psikis, tetapi juga dapat memberikan manfaat dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Agar kita dibri ketenangan jiwa, kekuatan dan kelancaran pada saat menghadapi ujian skripsi sehingga kita bisa siap dan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan harapan atau keinginan kita yakni bisa lulus skripsi dengan hasil akhir yang memuaskan.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari gambaran pembahasan pada bab-bab sebelumnya penulis akan memberikan kesimpulan-kesinpulan sebagai berikut:

1. Setiap Mahasiswa Fakultas Ushuluddin baik yang indekost maupun yang tinggal bersama orang tua dalam mempersiapkan ujian skripsiakan dihinggapi perasaan was-was, takut, khawatir, cemas, gelisah dan berbagai perasaan tidak menentu lainnya yang berakibat pada setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan mahasiswa itu sendiri, hal ini dikarenakan adanya anggapan bahwa nanti pada saat mereka berada di ruang sidang akan diberikan pertanyaan-pertanyaan dari penguji yang sifatnya menurut mereka menyulitkan mahasiswa dalam menjawab, padahal itu disebabkan karena dari pihak mahasiswa kurang menguasai isi dari skripsi yang mereka buat.
2. Dalam mengatasi stres saat mempersiapkan ujian skripsi kebanyakan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin lebih suka menggunakan terapi relaksasi seperti jalan-jalan, nonton televisi, main game dan lain-lain. Ini dikarenakan kurangnya pemahaman mereka tentang agama sebagai terapi dalam mengatasi stres yang mereka hadapi saat mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi. Walaupun ada sebagian dari mahasiswa yang menggunakan terapi agama sebagai penanggulangan stres yang mereka alami saat mempersiapkan ujian skripsi akan tetapi presentasenya lebih sedikit.
3. Stres merupakan pengalaman hidup yang menyangkut seluruh diri khususnya mahasiswa itu sendiri ternyata tidak ada perbedaan yang signifikan antara tempat tinggal dengan kondisi stres yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin saat mempersiapkan ujian skripsi.

B. Saran-Saran

Berdasarkan dari beberapa kesimpulan pada pembahasan bab-bab sebelumnya, penulis bermaksud untuk memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam menghadapi atau mempersiapkan ujian skripsi hendaklah para mahasiswa tidak perlu menghabiskan waktu untuk berandai-andai, apalagi jika pengandaian itu berdimensi negatif, seperti takut dibantai, tidak lulus, disudutkan penguji. Perlakukanlah setiap informasi tentang suasana sidang, persepsi tentang eksistensi penguji secara cerdas dan positif serta tepat karena itu akan membantu kelancaran dalam menghadapi ujian skripsi, terlebih dibarengi dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan fisikal, dan kecerdasan spiritual.
2. Bagi mahasiswa khususnya Mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang sedang mempersiapkan diri ketika menghadapi ujian skripsi dalam mengatasi stres sebaiknya lebih menggunakan terapi islam, karena sifatnya yang lebih permanen, itu juga bisa meningkatkan tingkat keimanan seorang mahasiswa sehingga diharapkan bisa mendapatkan keberuntungan saat ujian maupun dalam kehidupan sehari-hari.
3. Karena stres merupakan pengalaman hidup yang menyangkut seluruh diri seseorang yang sifatnya individu, maka disini seorang mahasiswa yang mengalami stres diharapkan bisa mengetahui apa yang menjadi penyebab timbulnya stres sehingga mereka bisa menanggulangi dan mengatasi stres yang mereka alami.

C. Penutup

Pengkajian tentang masalah stres sebenarnya telah cukup banyak dilakukan oleh para ahli jiwa, khususnya dibidang psikologi termasuk psikologi agama. Namun banyak para ahli jiwa yang mengkaji gejala stres secara ilmiah ternyata kurang mampu menuntaskan kajian mereka. Hal ini disebabkan terdapat beberapa permasalahan atau perbedaan metode dalam kajian tersebut, karena didalam kajian tersebut mereka membatasi diri dalam ruang lingkup yang bersifat subyektif.

Yang menjadi lapangan kajian ilmu jiwa ialah hati atau dengan kata lain jiwa itu sendiri. Faktor-faktor pengendali keadaan suasana jiwa itu sendiri misalnya dalam karya ini penulis membahas tentang " Stres Dikalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dalam mempersiapkan ujian skripsi " dengan mengkomparasikan antara mahasiswa yang indekost dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Ciri khas dalam kajian ini yang menarik perhatian penulis adalah kenyataan bahwa adanya perbedaan pengalaman-pengalaman stres yang bersifat subyektif dan pribadi pada diri mahasiswa dalam mempersiapkan ujian skripsi yang tidak berlaku untuk orang lain, yang tidak boleh diklaim sebagai suatu yang mesti benar.

Dengan demikian para mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan produktif yang bersifat mencegah dan bahkan menanggulangi untuk merespon gejala-gejala dari stimulus yang dapat membangkitkan reaksi stres atau yang kita kenal sebagai stressor, baik itu berupa stressor sosial, psiko sosial, psikologis, filosofis dan psikis.

Dengan mengucapkan alhamdulillah penulis merasa bahagia dan bersyukur kehadirat Allah SWT karena dengan hidayah dan inayah-Nya karya tulis ini bisa terselesaikan, meskipun dalam keadaan yang sederhana sebatas kemampuan yang penulis miliki. Dalam hal ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menyajikan yang terbaik, namun juga sangat menyadari bahwa dalam karya ini masih banyak kekurangan, baik itu berkaitan dengan isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, saran konstruktif sangat penulis harapkan dalam rangka penyempurnaan karya tulis ini. Yang pada akhirnya penulis berharap semoga karya ini ada manfaatnya bagi pribadi dan pembaca pada umumnya, dan hanya mengingat Allah hati ini akan tenang (bahagia), Amien ya rabbal 'alamin.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002

Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, PT. Usaha Nasional, Surabaya, 1986

Dirksen dan H. Lewis, *Medical Surgical Nursing,* St. Louise, Mosby, 2000

Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia,* Gramedia, Jakarta, 1992

Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999

______, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FK-UI, Jakarta, 2004

Kartono, Kartini dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Pionir Jaya, Bandung

Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006

Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Sastra Indonesia,* Balai Pustaka, Jakarta, 2003

Soebahar, M. Erfan, dkk, *Buku Panduan Program Sarjana Akademik*, IAIN Walisongo Semarang, 2004

Sudarsono, *Kamus Konseling,* Rineka Cipta, Jakarta, 1996

Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002

Suryabrata, Sumadi, *Metode Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Indonesia, Edisi III,* Balai Pustaka, Jakarta, 2002

Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, Yayasan Kelopak MAGNA Script, Jakarta, 2004